NUTRICION AYURVEDA:
Ciencia de la Salud Natural

Una Estrategia para toda la Vida
Instituto de Estudios de Salud Natural, I.E.S.N./Enero/Febrero 2001.

CONTENIDO

I. Introducción
II. Conceptos Básicos
III. Componentes Psico-Corporales
IV. Tipología Ayurvédica
V. Alimentos para cada Dosha Constitucional
VI. Equilibrio Fundamental Ayurvédico
VII. Diagnóstico Ayurvédico
VIII. Estrategia de Salud: Dieta y Tratamiento Natural
ANEXOS
1. Propiedades Ayurvédicas de los Alimentos
2. Preparación y Aplicación de las Plantas Curativas
3. Herbología Terapéutica
4. Cocina Ayurvédica = El Arte Vegetariano de la Salud
5. Glosario Sánscrito

I. Introducción

"Aquel que practica la medicina más bien por compasión hacia todas las creaturas que por lucro o para gratificación de los sentidos los sobrepasa a todos"
Charaka Samhita, Tratado ayurvédico

"Ya es tiempo de que dejemos de mirar por ese pequeño agujero del microscópio y elevemos los ojos hacia la inmensa claridad de todo lo creado"
Dr. E. Leornardi

Crisis actual.

Hoy día los efectos secundarios de algunos fármacos pueden ser tan graves que no es posible basarse solamente en sus efectos curativos. El médico moderno, antes de prescribir una receta debe observar casi más los efectos adversos que las modificaciones fisiológicas que espera lograr. Los pacientes modernos pueden temer más a los efectos negativos de un medicamento que a la misma enfermedad.
La experiencia mundial al respecto está repleta de casos de estos lamentables efectos ocurridas en el siglo de la medicina farmacológica. Puede decirse, que hoy ha surgido una nueva epidemia, la ***Yatrogenia***, enfermos generados por los efectos adversos de malos fármacos, productos farmacéuticos en extremos agresivos o simplemente de un erróneo enfoque médico. La población mundial posee a este respecto una creciente percepción del problema y se está volcando hacia el uso alternativo que presentan los suplementos dietarios, básicamente nutricionales, que aportan los nutrientes esenciales -vitaminas, minerales, aminoácidos, aceites esenciales, botánicos y demás similares- que el organismo requiere para aliviar y superar sus dolencias.
Se estima que el 50% de la población en los países desarrollados consumen estos productos. Del mismo modo, por esa percepción de ese agotamiento de la medicina convencional, nos estamos volcando a ser atendidos en las "nuevas medicinas", en particular la medicina nutricional y las denominadas alternativas.
Hoy, los ciudadanos requieren comprender los fundamentos, el por qué de los elementos que utiliza, en particular conocer las bases de la nueva medicina.
El *Ayurveda* es la base histórica de todas las medicinas alternativas, incluso de las que se han desviado de las verdaderas terapéuticas. Aparece, por consiguiente urgente empaparse en esta maravillosa disciplina

Bases de la salud y de la curación.

Ayurveda, la "ciencia de la vida", es la forma tradicional de mantención de la salud en la India. Este es probablemente el sistema curativo más antiguo del mundo. Sus raices proceden de la era Védica, probablemente hace más de 5.000 años. No es sorprendente que haya sido llamada "La Madre de Todas las Curaciones". Ayurveda es uno de los sistemas curativos más comprensibles del mundo, que trata solidariamente el cuerpo, la mente y el espíritu. Está relacionado con una visión yógica profunda de la vida y la conciencia. Dada esta antigüedad podemos decir que es un sistema original, del cual todos los sistemas médicos modernos se han derivado.

Ayurveda ha tenido una fuerte influencia a través de la historia en muchos sistemas de medicina, desde la antigua Grecia en el Occidente hasta la Medicina China Tradicional en el Oriente. Las Hierbas y fórmulas ayurvédicas aparecen en la Medicina China Tradicional, y también existe una forma ayurvédica de acupuntura.

Ayurveda es el fundamento de la medicina Tibetana, que se introduce en el Tibet junto con el Budismo Indio. La medicina tibetana es predominantemente ayurvédica, con una influencia secundaria de la Medicina China. Existen, también otras formas de *Ayurveda* en el Nepal, Sri Lanka y Birmania, así como en algunas zonas de Thailandia.

Ayurveda es también uno de los sistemas de medicina alternativa más actual y comprensible para ser introducida en Occidente, donde su popularidad y prestigio están creciendo rápidamente. En el contexto occidental, *Ayurveda* es un sistema de medicina naturista y abarca todos los campos que se enseñan en escuelas médicas de Naturismo.

Ayurveda proporciona un conocimiento muy superior y muchas oportunidades de practicar, de efectuar un desarrollo profesional, y garantizar un servicio a la humanidad. El concepto de *Ayurveda* está comenzando a ser conocido en Occidente, donde su práctica todavía no está bien desarrollada, particularmente a un nivel clínico, aunque su influencia se ha hecho notar rápidamente. Aquellos que aprenden hoy *Ayurveda* están al frente de un movimiento que continuará creciendo significativamente en el futuro.

Ayurveda, como práctica medica hoy, se enseña por toda la India en varios colegios y hospitales ayurvédicos. Como sistema de salud está reconocido por la Organización Mundial de Salud. En los últimos años han abierto muchas escuelas ayurvédicas en la India, muchas de las cuales están repletas. Habitualmente en los colegios ayurvédicos se sigue un programa de cinco o seis años, y se requiere el grado de Bachiller de Ciencias para acceder a ellas. Muchas escuelas empiezan ahora a dar clases en inglés, y están desarrollando cursos más cortos para occidentales. Aunque no sea fácil para los extranjeros estudiar en la India, las comodidades pueden ser precarias y los métodos de enseñanza lentos, vale la pena el esfuerzo de aquellos realmente interesados.

El *Ayurveda* ha sido transmitido través del tiempo y hoy se está difundiendo aceleradamente por todo el mundo. Sólo en la India hay 300.000 practicantes de esta disciplina, es decir varias veces la cantidad de médicos alopáticos de toda America Latina. Los médicos ayurvédicos de la India reciben entrenamiento institucionalizado reconocido estatalmente, paralelo al de sus contrapartes médicas en los sistemas apoyados por el estado de la India para la biomedicina convencional occidental y la medicina homeopática. Hoy, la más conocida y prestigiosa universidad ayurvédica de la India es el *Tilak Ayurvedic Mahavidyalaya University*, que funciona en Poona. Frecuentemente los médicos ayurvédicos trabajan en conjunto con doctores entrenados en occidente, médicos convencionales u homeópatas. Aunque la intrumentalización médica es muy importante, lo más importante es que el *Ayurveda* entrega las herramientas a todos para monitorear nuestro estado de salud en forma científicamente sustentada e implementarnos las correcciones adecuadas cuando se presentan las desviaciones de nuestros estados de equilibrios: nos permite alimentarnos conforme a las ***doshas*** y optimizar sus interrelaciones.

Desarrollo histórico.

Al término de la civilización más antigua que conocemos y que habitó el valle del Indo entre el 3000 y el 1500 AC, la cultura Harapa, cultura que daba gran importancia a los aspectos sanitarios, los ***Arios*** trajeron consigo los ***Vedas***, antiquísimos libros de sabiduría y rituales, entre el año 2000 y 1500 AC. Así, se asume que los Vedas se impregnaron parte de esa civilización residente del subcontinente indio. El *Ayurveda* deriva originariamente del ***Atharvaveda***, uno de los 4 Vedas clásicos, junto con el ***Rigveda, Yayurveda y el Samaveda***. El *Atharveda* es el más reciente, y existen algunos autores que sólo reconocen

a los 3 últimos mencionados. De hecho, el *Ayurveda* es el *upaveda* -*Veda* accesorio- del *Atharvaveda*.
Aunque los 4 *Vedas*, en su aspecto formal,sean colecciones de himnos escritos por los videntes conocidos como *Rishis*, por su tema el *Atharvaveda* difiere de los otros tres en cuanto parece ser un manual de magia, con una una importante área para la curación, la paz y la prosperidad, de la cual se basa la gran santa tradición ayurvédica de todos los tiempos. En los otros *Vedas* hay unas pocas referencias a trataminentos y encantamientos para recuperar la salud. En cambio, la mayoría de las referencias védicas a la sanación se encuentran en el *Atharvaveda*. Más de un centenar de sus himnos están dedicados a estados tan diversos, como las fiebres, afecciones de la piel, problemas respiratorios. cardiopatologías, infecciones intestinales y parásitos, estados nerviosos, afecciones hepáticas, envenenamientos, enfermedades oseas, usos tereapéuticos de plantas y substancias, tratamientos con encantamientos, etc; y, también el Atharvaveda tiene el importante atributo de dedicarle un espacio al enfoque de la **salud del cuerpo**, que es la base de la neo-medicina natural o medicina nutricional o medicina natural.
En todos los casos, el *Ayurveda* es parte de la sabiduria inmemorial que se difunde por los videntes o ***Rishis*** del Himalaya. Los sabios son a menudo doctores y la medicina se mantenía en estrecha relación con la cultura Védica. La medicina estaba en el origen de todas las culturas de la humanidad ya que esta es la forma más básica de cuidado social. Uno de los siete profetas del *Rigveda*, Bharadvaja era responsable de la transmisión de la ciencia del *Ayurveda* a los dominios de los dioses y las más altas inteligencias cósmicas (particularmente Indra y el Ashvins).
Esta ciencia fue compilada hace más de 5.000 años en antiguos téxtos sánscritos. En sus inicios, fue revelada a los sabios o *Rishis* a través de los *Vedas*. Su origen registrado más antiguo es el *Rig Veda* -el más antiguo de los *Vedas*- , una compilación de versos sobre la naturaleza de la existencia, que algunos investigadores lo datan alrededor del 1500 A.C. El *Rig Veda* se refiere a la cosmología, conocida como ***Sankhya***, el cual se cree es la base del ***Ayurveda*** y del ***Yoga***. En el se encuentran material sobre la naturaleza de la salud y la enfermedad, patogenia y principios de tratamientos.
El trabajo del gran profeta Dhanvantari, de Benares (quizás 1500 A.C.), sirvió para establecer aun más el *Ayurveda* y el retrocede a la sabiduría original o deidad del *Ayurveda*, a través de cuya gracia y guia la ciencia puede ser aprendida. El está considerado como una reencarnación de *Vishnu*, el poder Divino que protege y guía el universo, y puede ser identificado con Kakshivan, uno de los más famosos profetas del *Rigveda*, que le haría todavía más viejo.
El *Atharvaveda*, del 800 A.C., lista las 8 divisiones del *Ayurveda*: medicina interna, cirugía de la cabeza y cuello, oftalmología y otorrino-laringología, cirugía, toxicología, psiquiatría, pediatria, gerontología y la ciencia de la fertilidad.
El ***Atreya Samhita*** es el más antiguo libro médico en el mundo, sobrevive en la ***Universidad de Takshashila*** -cerca de lo que es Rawalpindi, Paquistán***-***, institución de educación que estaba operando ya en los principios del siglo VI A.C. Al parecer funcionaba más bien como una concentración de sabios y sus discípulos, que vivían a corta distancia para así facilitar el debate y el intercambio de ideas, que como Campus propiamente tal. Uno de los médicos que se forma en esta universidad, fue Jivaka, asesor del rey Bimbisara de Magadha (hoy parte del estado de Bihar), a quien el rey designó personalmente para que se preocupara de la salud de Gautama Buda y sus seguidores.
En la ciudad de **Benares**, al 500 A.C., aparece **Sushruta**, un cirujano que desarrolla una técnica operativa de rhinoplastia (cirugía plástica), escribe el ***Sushruta Samhita***, el cual describe un alto desarrollo quirúrjico. Shushruta también tiene el mérito de reconocer la existencia de 107 ***Marmas*** o puntos donde se cruzan líneas estructurales corporales y sútiles (energéticas), que hoy la medicina china conoce como **tzubos** o puntos especiales de los meridianos de acupuntura.
Hacia el año 326 AC, Alejandro Magno invade el norte de la India y, aunque es probable que el conocimiento médico indio ya hubiera llegado a Gracia, los ayurvédicos impresionab a éste y les recaba que les confiara a ellos todos los casos de envenamiento, y al partir incorpora a algunos de estos médicos.
En el siglo III AC, el emperador Ashoka se convierte al budismo y motivado por la compasión hace construir hospitales, que pasan a poseer instalaciones muy especializadas, tanto para los hombres como animales. También, sus embajadas y las misiones budistas que envía propagan el *Ayurdeva* a muchos países vecinos, incluyendo a Sri Lanka, donde su práctica adaptada a su realidad se mantiene hasta el día de hoy, conocida como ***Medicina Integrada***.

En los años 100 D.C:, otro médico, **Charaka** revisa y suplementa el *Atreya Samhita*; el ***Charaka Samhita*** es el mayor trabajo en medicina interna. El *Charaka Samhita* es una obra monumental, que en volumen triplica aproximadamente al *Corpus* de la medicina hipocrática. Contiene 120 capítulos reunidos en 8 sthanas o secciones: *Sutra* (30): origen del Ayurveda y sus pricipios; *Nidana* (8): causa de las enfermedades; *Vimana* (8): fisiología; Sharira: anatomía y embriología, *Indriya* (12): pronóstico; *Chikitsa* (30): terapéutica; *Kalpa* (12): farmacia o productos curativos; *Siddhi* (12): terapia de purificación.
Sin embargo, hoy en día *Ayurveda* no está tan claramente diferenciada de la curación espiritual o física como en tiempos pasados (el pensamiento está siempre conectado con estas disciplinas). El *Rigveda* contiene el mismo los tres poderes ayurvédicos principales como ***Indra*** **(*Prana* o *Vata*)**, ***Agni (Pitta)*** y ***Soma (Kapha)***; el *Atharvaveda*, texto posterior y precursor del *Ayurveda*, añade mantras y varias plantas para curar enfermedades así como el uso de gemas y amuletos.
Algunos dominios de esta temprana forma de *Ayurveda* se convierten en las bases de muchas de las demás antiguas formas de medicina y en la madre de todas las ciencias curativas del mundo antiguo desde Grecia hasta China e incluso del Nuevo Mundo. Realmente todos estos sistemas de medicina tradicional se refieren a formas energéticas de curación, y Ayurveda tiene un papel central entre ellos.
Después del período inicial, la cultura de la India se vuelve más diversificada y difundiéndose en diferentes zonas como el sudeste asiático. El *Ayurveda* se adoptó por diferentes religiones regionales, como el Budismo, el Jainismo y sufrió modificaciones bajo la influencia de diferentes sistemas de pensamiento, incluyendo el Chino, Griego e Islámico, siendo estos también influenciados a su vez por el *Ayurveda*.
El gran sabio Nagarjuna, probablemente la figura más importante después de Buda en la tradición Budista en Mahayana (al norte), fue un doctor ayurvédico, que escribió un comentario del Sushruta y desarrolló algunos preparados alquímicos ayurvédicos usados hoy en dia. El acercamiento ayurvédico se renovó por Vagbhatta, un clásico, el tercero de los principales textos ayurvédicos, ***Ashtanga Hridaya*** (500 D.C.).
Los budistas, que favorecían todas las formas de aprendizaje, establecieron auténticas universidades para la enseñanza del budismo, de la tradición védica y otros temás académicos. La más famosa de las universidades de la de Nalanda, en Bihar, que se fundó durante el siglo IV DC. y prosperó hasta el siglo XII. A estas universidades venían estudiantes de todo el mundo, incluídos estudiantes chinos.
Alrededor del 400 D.C., el *Ayurveda* es traducido al chino; alrededor del 700 D.C., los estudiantes chinos estudiaban medicina en la India, en la Universidad de Nalanda. El siglo VIII DC vió además la aparición del ***Madhava Nidana***, un tratado sobre el arte de diagnosticar. También los trabajos ayurvédicos son traducidos al árabe, alrededor del 800 D.C. Avicena cita los textos indios en su trabajo. Téngase presente que Avicena influyó poderosamente en Paracelso, gran alquimista, que es considerado como el padre de la medicina occidental. Se sabe que la medicina islámica tuvo una gran influencia en la formación de la tradición médicina europea.
El primer colapso del crecimiento del *Ayurveda* en la India, acaese cuando las oleadas de invasores mulsumanes inundaron el norte de la India entre los siglos X y XII DC, donde masacran en masa a monjes budistas que se destacaban en contra de toda clase de ritualización y por practicar la no resistencia, destruyendo a su paso muchas universidades y bibliotecas. A pesar de estas catátrofes y de que los conquistadores mulsumanes importaron a la India su propia medicina, conocida como ***Unani Tibbia***, el *Ayurveda* sobrevivió. Muchos ayurvédicos huyeron a Nepal y al Tibet, donde el Ayurveda era conocido desde el siglo VIII AC. En verdad, el *Unani* -palabra que significa griego- era una disciplina producto de la combinación entre la medicina griega, que ya había sido influída por el *Ayurveda*, con las prácticas ayurvédicas, que habían compilado de traducciones persas anteriores, en los comienzos de la era "moderna", cuando los sasánidas controlaban parcialmente el norte de la India.
Similar segundo colapso, ocurre en la edad contemporánea, por la incursión de la medicina alopática, que de manera más sutil combate a la medicina ayurvédica, imponiéndose gracias a la protección estatal. Existe la percepción que la protección oficial fue un factor importante en la difusión de la alopatía en la India. Esta llega, gracias al interés comercial que las especias había despertado a una de las más importantes empresas inglesas, la Compañía de las Indias y se produce la apertura de las rutas comerciales seguras al Oriente. Este largo proceso acontece entre los siglos XVI y el XX. Entre los siglos XIX y XX, se produc bastante intercambio entre los médicos occidentales y sus colegas indios.

Posteriormente a esta invasión "pacífica", y gracias al nacionalismo indio, a comienzos del siglo XX, vuelve a despertar el interés por el arte y la ciencia de la India, y el *Ayurveda* volvió gradualmente a renacer.
El *Charaka Samhita* y el *Sushruta Samhita*, se han convertido en los principales libros de texto de Ayurveda en nuestros días. Hoy, hasta se habla de ***Ayurveda Cuántico*** o Medicina Cuántica, conforme a los aportes de varios científicos ayurvédicos contemporáneos, entre los cuales se ha destacado el Dr. Deepak Chopra, M.D.
El sistema ayurvédico ha influenciado a otras tradiciones curativas alrededor del mundo, incluyendo las de Grecia, del Tíbet y de China. Ahora es nuevamente popular y resurge con su efectividad milenaria ayudando a millones de personas en todo el mundo.
La mayor parte de la alquimia de Ayurveda y el uso de preparados minerales especiales, que son tan importantes hoy en dia, provienen de la edad media. Fueron ideados para tomar el lugar de Soma, la planta mágica curativa de la temprana era Védica, el secreto de la cual se perdió en tiempos posteriores.
Hoy día el *Ayurveda*, como otras formas de medicina tradicional, está esforzándose para mantenerse ella misma versus la medicina Occidental y en algunos casos ha adoptando aspectos de ella. Por añadidura se está reintegrando ella misma con otras formas de curación natural y naturopatía. En la India, en los últimos 2 siglos ha sido fuertemente, casi agresivamente influenciada por la alopatía aunque se utiliza conjuntamente con la homeopatía. En esta adaptación a Occidente está volviendo a ser más a una forma de medicina Naturista y también se está reasociando con sus antecedentes espirituales y es enseñado junto a la terapia yóguica, que ya es ampliamente conocida en todo el mundo.

II. Conceptos Básicos

Para comenzar, será util pre-definir 7 conceptos importantes que siempre estarán presente en el análisis ayurvédico. Esto dará un comprensión integrativa desde el comienzo del estudio de esta disciplina, que este texto expone en los siguientes capítulos. Conceptos que serán tratados en este capítulo: ***AyuVeda, dhatus, shrotas, mahabhutas, rasas, gunas, doshas y prahriti***.

AyurVeda: ciencia de la vida.

AyurVeda comprende dos palabras sánskritas ***Ayu: vida*** y ***Veda: conocimiento***, literalmente: "ciencia de la vida". Deepak Chopra la entiene como la "ciencia de la prologación de la vida". En este este texto, simplemente postulamos que el "**Ayurveda es la ciencia que nos permite diseñar nuestra propia estrategia de salud natural y para** toda la vida", es decir es una disciplina que nos orienta cómo vivir con salud, más allá de los recursos y apoyos médicos, o sea nos enseña a caminar conscientemente y con nuestro propio esfuerzo.
Como es mencionado arriba, *Ayurveda* es una ciencia de la vida, pero en el *Ayurveda* ¿qué se entiende por vida?. ***Vida*** de acuerdo al Ayurveda es una combinatoria de sentidos, mente cuerpo y energía espiritual o alma. La vida no solamente está limitada al cuerpo físico o a un conjunto de síntomas físicos, sino que posee una comprensión mucho más amplia, esencialmente holística, que incluye todos los aspectos: mentales, corporales, energéticos y espituales del ser humano. Incluye también algo más: la salud social, es decir el contacto que establece el ser humano con otros, con los alimentos y con el medio ambiente.
De allí que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el *Ayurveda* es el sistema de medicina tradicional y alternativa más completo que existe en todo el mundo.
En el Ayurveda se tiene el conocimiento de que las diverssas causas de las enfermedades provienen de la pérdida del balance saludable de la unidad integral del ser de cada persona (*Doshas*) y de los elementos (agua, espacio, tierra, aire y fuego), los trastornos en las energías del cuerpo y de causas psicológicas.
La diferencia básica entre la medicina moderna y el Ayurveda es que éste se centra en la salud, entendida como un bienestar físico, emocional y espiritual y no sólo se dedica a tratar enfermedades como sucede con nuestra medicina occidental moderna. Actualmente, existe un gran interés en el Ocidente por profundizar en las propuestas y fundamentos del Ayurveda; sus numerosas aportaciones pueden ser de un gran enriquecimiento para transformar la alopatía moderna.
En el Oriente, la salud es mucho más que la ausencia de enfermedades; es un estado de conciencia en el cual nuestros potenciales se manifiestan y, así, podemos encontrar el

sentido último de nuestra vida. En esencia, se puede decir que el *Ayurveda* es la medicina de la conciencia, es una estrategia de salud para toda la vida, es una ingenieria del vivir.

Dhatus

En el Ayurveda se describen **7 *Dathus -Rasa dhatu, Rakta dhatu, Mansa dhatu, Medha dhatu, Asthi dhatu, Majja dhatu, Shukra dhatu*-** como los componentes de los tejidos y las formas básicas del cuerpo, donde se producen la transformación de las substancias: la utilización de las substancias útiles o nutritivas y los desechos.
Cada dhatu, con la ayuda de las energías caloríficas llamada ***Agnis*** (que existen en su propio dathu), literalmente "fuego" o "fuego digestivo", equivalente a las enzimas de la biología occidental (?), se transforma , haciendo que cada elemento estructural, genere el siguiente elemento. Por ello, cuando un dathu es defectuoso afecta de inmediato al dathu siguiente y con ello afectará a toda la cadena de *dathus*. Así, el *rasa dhatu* genera el *rakta dhatu*, y éste al *mansa dhatu*, y así sucesivamente, hasta conformar el *dhatu* más complejo, el *shukra dathu*.

Srotas y Marmas

Según el *Ayurveda* el cuerpo humano está constituído por un sistema de conductos, llamados ***Srotas***, tal como para la medicina china son sus meridianos, aunque en este último caso, sólo transportan energía. Desde esta perspectiva, el Ayurveda considera que las afecciones de un individuo ocurren cuando se produce un proceso de obstrucción en ciertos puntos denominados ***Marmas***, de excesos o escasez de flujos. De este modo, al eliminarse la obstrucción o regular los flujos, los órganos afectados inmediatamente se curan.
Se definen 5 sistemas de srotas principales: sistema de ingresos de nutrientes al cuerpo, sistemas que nutren los dhatus, sistemas de eliminación de desechos, sistemas femeninos y sistema mental.
La palabra sánskrita para el buen estado de salud es ***Sukha*** (felicidad, salud), que significa "buen espacio o espacio abierto" o *srota* "abierto", y por el contrario un estado enfermo es calificado como ***Dukha*** (infelicidad, carencia de salud), que literalmente significa "espacio malo o espacio dañado" o *srota* "cerrado".

Mahabutas

El Ayurveda reconococe 5 elementos o constituyentes básicos que forman todo lo que existe: ***Apa***: **agua, *Vayu*: aire, *Akash*:espacio (también llamado éter, espacio o no materia), *Tejas:* fuego y *Prithv*i: tierra**.
La fisiología ayurvédica también reconoce una poderosa dinámica de relaciones entre los mahabhutas con otros conceptos ayurvédicos: los órganos de los sentidos, las gunas, la formación de las doshas y los sabores.

Rasas

Aunque la palabra sánskrita ***Rasa*** literalmente significa sabor (de los alimentos), el *Ayurveda* ha construído toda una ciencia alrededor de 6 rasas, como atributos de los alimentos que nutren nuestro cuerpo y su inmensa influencia en la salud.
Ayurveda clasifica 6 sabores básicos: ***amla-ácido, tikta-amargo, sashaya-astringente, madhura-dulce, katu-picante y lavana-salado***. Todos ellos provienen de la combinación de pares de mahabhutas.

Gunas

También la estructura conceptual del Ayurveda define 3 ***Gunas*** o modalidades de la naturaleza de una manera muy sutil: ***Sattva: bondad, Rajas: pasión y Tamas: inercia o ignorancia***.
Al combinarse estos elementos en nuestros cuerpos conforme a las modalidades de la naturaleza o ***gunas*** se da origen a las 3 fuerzas llamadas ***Doshas***, estas son: ***Vata (Rajas: Vayu+Akash), Kapha (Tamas: Apa+Prthvi), Pitta (Sattva: Agni o Tejas)***.
A diferencia de las *gunas* anteriores, distintas características presentan las llamadas ***gunas de las substancias***, que designan los atributos que poseen las substancias materiales y los alimentos. Estas se expresan en 10 pares de gunas opuestas: ***guru-taghu (pesado-***

liviano), sita-usna (frío-caliente), snigdha-ruksa (húmedo-seco), manda-tiksna (estable-intenso), kthina-mrdu (duro-blando), pichchila-visada (turbio-claro), slksna-khara (pegado, suelto), sthula-suksma (burdo-sutil) y sandra-drava (semiduro-líquido).

Doshas.

"La constitución general de la persona es el punto fundamental y básico para identificar el tipo metabólico del paciente. No lo es la enfermedad. La teoría ayurvédica enuncia que todas las enfermedades comienzan con un desequilibrio o estrés en la conciencia individual".

Por esto, en la medicina Ayurvédica se reconocen 3 tipos corporales metabólicos que utilizan el concepto de ***"doshas"*** como atributos diferenciadores, que vienen a ser los **atributos físicos** o tipos metabólicos que en conjunto con las distintas energías del cuerpo determinan las características físicas básicas y saludables de un individuo.

Al estar la medicina ayurvédica basada en el concepto de las doshas ***vata, pitta y kapha***, se establece que cada persona tiene una dosha predominante, y que el balance de las tres influye en la personalidad y la disposición física de cada persona. Los tipos metabólicos ejercen una gran influencia sobre la salud del individuo y que lo marcan en la manera que deberá observar para sostener su salud durante su vida.

Principalmente, el *Ayurveda* reconococe que un ser humano enferma energéticamente por desequilibrio entre los componentes *vata, pitta y kapha*. Sus afecciones son causadas por un mal manejo dietario (exceso, combinación, carencia, oportunidad, propiedad alimentaria), perversión de la mente, y medio ambiente. Básicamente comienza a manifestarse y desarrollarse desde el sistema disgetivo.

Una vez ha sido identificado el tipo corporal o metabólico, los médicos ayurvédicos diseñan un plan de tratamientos para retornarle su equilibrio interno y además armónico con su entorno, que hemos denominado la **estrategia de salud natural**. Al contrario, no reconocer nuestro tipo metabólico y, por ende, aprovechar bien nuestros atributos, es cambiar algo a ciegas por este mundo durante nuestra vida.

"Los practicantes ayurvédicos enseñan a los pacientes a entender las constituciones de sus cuerpos y mostrarles cómo usar la dieta, el masaje, las hierbas y ajustes en el estilo de vida para armonizar el cuerpo, la mente y espíritu".

III. Componentes Psico-Corporales

"El estómago es la oficina donde se fragua la salud y la vida"
Cervantes

Conceptos que serán tratados en este capítulo: ***Mahabhutas, dhatus y srotas.***

Mahabhutas = las 5 substancias elementales.

El Ayurveda reconococe 5 elementos o constituyentes básicos que forman todo lo que existe: ***Apa***: **agua, *Vayu*: aire, *Akash*:espacio (también llamado éter, espacio o no materia), *Tejas:* fuego y *Prithv*i: tierra**.

Los mahabhutas no son como los de las tablas de los elementos; hay algo más que substancias, son más bien estados de la materia, por lo cual el Ayurveda reconoce no 3, sino 5 estados de la materia.

El concepto de éter merece un comentario especial. Se encuentra relacionado con el concepto de la mecánica cuántica, ámbito a partir del cual se crea toda la materia, y en el que toda la materia se resuelve. El akash: éter es paradójico: existe y sin embargo no existe. Es la fuente de todos los demás elementos, el depósito de la energía creativa del universo, pero no interactúa con los demás elementos. La principal cualidad del éter es el sonido, término que aquí implica los ultrasonidos, los audibles, los rayos UV, X, Gamma, las microondas y la radiación cósmica. Sólo las vibraciones más lentas y de frecuencia más baja pueden pasar por las substancias más densas, como la tierra, pero todas las mencionadas vibraciones lo puede hacer a través de akash.

Charaka, define al ser humano como: el conjunto animado que reune los 5 mahabutas + el yo inmaterial. El Dr. Yeshe Donden, que fue el médico personal de su Santidad Dalai Lama, explica la conjunción de los mahabhuatas en un vegetal: *"La tierra constituye la base de una zanahoria; el agua es el factor de cohesión que la mantiene unida; el fuego le permite*

madurar; el aire la hace crecer, y el éter le da el espacio en el que se manifiesta y se desarrolla".
La fisiología ayurvédica también reconoce una poderosa dinámica de relaciones entre los mahabhutas con otros conceptos ayurvédicos: los órganos de los sentidos, las gunas de la naturaleza y las gunas de las substancias *(Propiedades Ayurvédicas de los Alimentos)*, la formación de las doshas y los sabores:

Apa **o Jala: agua.**
Estado de la materia: Líquido.
Sentido: el sabor.
Rasas: Junto con *prithvi* foman el sabor dulce. Con *agni*, el salado.
Gunas y doshas: Bajo la modalidad *tamas guna*, junto con *prthvi* forman *kapha dosha*.
Gunas de la substancia: *Drava*-líquido, *snigda*-viscosa, *sita*-enfriado, *mada*-lento, *mrdu*-blando, *pichchila*-viscoso, *sara*-fluyente.

Vayu**: aire.**
Estado de la materia: Gaseoso.
Sentido: el tacto: *sparsa*.
Rasas: Junto con *agni* foman el sabor picante. Con *akasa*, el amargo. Con *prithvi*, el astringente.
Gunas y doshas: Bajo la modalidad *rajas guna*, junto con *akash* forman *vata dosha*.
Gunas de la substancia: *Laghu*-liviano, *sita*-frío, *ruksa*-áspero, *kahara*-áspero, *suksma*-delicado-sutil.

Akash**: espacio.**
Estado de la materia: El éter es simultáneamente, la fuente de toda materia y el espacio donde esta existe. Es el menos denso de los *mahabhutas*.
Sentido: el oído: *sabda*.
Rasas: Junto con *vayu* foman el sabor amargo.
Gunas y doshas: Bajo la modalidad *xx guna*, junto con *vayu* forman *vata dosha*.
Gunas de la substancia: *Mrdu*-blando, *laghu*-liviano, *suksma*-delicado.

Tejas o Agni: **fuego.**
Estado de la materia: El poder de transformar el estado de cualquier substancia.
Sentido: la vista: *rupa*.
Rasas: Junto con *vayu* foman el sabor picante. Con *jala*, salado. Con *prithvi*, lo ácido.
Gunas y doshas: Bajo la modalidad *sattva guna*, forma *pitta dosha*.
Gunas de la substancia: *Usna*-caliente, *tihsna*- punzante, *suksma*-sutil-delicado, *laghu*-liviano, *ruksa*-áspero, *visada*-claro-trasparente.

Prithv**i: tierra.**
Estado de la materia: Sólido.
Sentido: el olfato: *gandha*.
Rasas: Junto con *xx* foman el sabor *jala*. Con *agni*, lo salado.
Gunas y doshas: Bajo la modalidad *tamas guna*, junto con *jala* forman *kapha dosha*.
Gunas de la substancia: *Guru*-pesado, *khara*-arenoso, *hathina*-duro, *manda*-flojo-cómodo, *sthira*-estable, *visada*-claro, *sandra*-semifirme-compacto, *sthula*-tosco-burdo.

Dathus = los 7 componentes de los tejidos.

En el Ayurveda se sostiene que existen 7 ***Dathus***. Las Doshas son los controles energéticos del cuerpo y los Dhatus son los componentes de los tejidos y las formas básicas del cuerpo. En los Dathus se produce la transformación de las substancias: la utilización de las substancias útiles y los desechos. Cada uno de los 7 dhatus mantiene las funciones de diferentes órganos y partes vitales del cuerpo.
Ojas es la esencia de todos de todos los *dhatus* y se considera junto con *rasa dhatu* (ingestión de los alimentos y repartición) como el segundo punto de contacto con el mundo externo. *Ojas* es la facultad del hombre de aceptar al mundo que le rodea y su atmósfera. Los dhatus como elementos estructurales son esenciales para el desarrollo y la capacidad inmunológica del cuerpo. Cada dhatu, con la ayuda de las energías caloríficas llamada ***Agnis*** (que existen en su propio dathu), literalmente "fuego" o "fuego digestivo", equivalente a las enzimas de la biología occidental (?), se transforma , haciendo que cada

elemento estructural, genere el siguiente elemento. Por ello, cuando un dathu es defectuoso afecta de inmediato al dathu siguiente y con ello afectará a toda la cadena de dathus.
Ellos son, en el orden de su cadena: ***Rasa dhatu, Rakta dhatu, Mansa dhatu, Medha dhatu, Asthi dhatu, Majja dhatu, Shukra dhatu***.
Rasa dhatu: Plasma o linfa. Es el dathu primario. Cuando el alimento es ingerido, una parte de él es digerido y se convierte en una substancia intermedia entre los nutrientes ingerido y los tejidos, llamada ***ahara-rasa*** que contiene todos los nutrientes y la energía del alimento digerido y nutre a su vez a los demás elementos estructurales del cuerpo, incluyendo a los órganos y sistemas del mismo. Con la ayuda de Agni se ahara-rasa se transforma en rasa dhatu y finalmente en tejidos corporales. El rasa dhatu nutre directamente al siguiente dhatu, a *rakta dhatu*.
Reconocimiento: La cualidad de este dhatu se reconoce en la piel. Si la rasa dhatu está bien, la piel está brillante, lisa y posee poco vello, y este es claro y fino.
Rakta dhatu: Sangre.Es el que mantiene la vida, permitiendo la oxigenación de todos los tejidos y órganos vitales. El rakta dhatu combinándose con el anterior dhatu forma y nutre directamente al siguiente dhatu, a *mansa dhatu*.
Reconocimiento: La cualidad de este dhatu se reconoce en el color de la cara y en los labios de las personas.
Mansa dhatu: Músculo. Está destinado a cubrir los órganos vitales, permitir el movimiento y mantener la fuerza física del curepo. El mansa dhatu combinándose con el anterior dhatu forma y nutre directamente al siguiente dhatu, a *medha dhatu*.
Reconocimiento: La cualidad de este dhatu se reconoce en la fuerza y no el desarrollo muscular.
Medha dhatu: Grasa o tejido adiposo. Lubrica y proporciona grasa a todos los tejidos del cuerpo. El medha dhatu combinándose con el anterior dhatu forma y nutre directamente al siguiente dhatu, a *asthi dhatu*.
Reconocimiento: La cualidad de este dhatu se reconoce en piel y en las articulaciones. Si esta dhatu está en orden, la piel se ve lubricada y se siente aterciopelada y las articulaciones no suenan.
Asthi dhatu: Hueso. Es reponsable de la estructura corporal y su sostén. El asthi dhatu combinándose con el anterior dhatu forma y nutre directamente al siguiente dhatu, a *majja dhatu*.
Reconocimiento: La cualidad de este dhatu se reconoce en tamaño de los huesos y dientes. Si esta dathu está bien, la persona posee huesos y dientes grandes y regulares.
Majja dhatu: Médula y nervios. Ocupa los espacios óseos y conduce los impulsos motores y sensoriales. El majja dhatu combinándose con el anterior dhatu forma y nutre directamente al siguiente dhatu, a *sukra dhatu*.
Reconocimiento: La cualidad de este dhatu se reconoce en la actividad e inteligencia. Personas con buen majja dathu son activas, trabajan rápido, inteligentes y tienen gran influencia sobre otras personas.
Shukra y artav dhatu: Sémen y óvulo. No permanece sólo en los órganos reproductores, sino que se expande por todo el cuerpo y se irradia como luz, conocida como ***Aura***. Debido a esto, estos 2 dhatus proporcionan la fuerza y la inteligencia, conocidos también como ***Virya*** o esencia vital.
Reconocimiento: La cualidad de este dhatu se reconoce en xx.
Debido a la culminación en el último dhatu, shruka/atarv, conformado por la acumulación combinada de todos los demás, el Ayurveda enfaliza que la substancia sexual debe ser cuidada. Cuando el semen es retenido, da fuerza, coraje y determinación. Por el contrario, su pérdida produce cobardía, debilidad y falta de concentración. El semen es considerado como la barrera inmunológica del cuerpo y genera el áurea humana, por lo que su pérdida excesiva el cuerpo se expone a todo tipo de afecciones.
En el tratamiento de las enfermedades hay que considerar, cual de los *dhatus* está más desarrollado, y cual es más débil. Cuando un tejido vital es de gran calidad, se denomina esta condición como ***dhatu-sartha***. Por el contrario, las deficiencia, ***dhatu-ksaya***.
También hay que considerar los ***Malas***, que son los desechos del cuerpo y que hay que observar desde el punto de vista de la salud: ***Sveda***-sudor, considerar la cantidad de sudor y su olor; ***mutra***-orina, test del color, consistencia y olor; ***purisa***-defecaciones, considerar la consistencia y regularidad de la evacuación de las heces.

Srotas = Conductos corporales.
Para el Ayurveda el cuerpo humano es un sistema de conductos, llamados ***Srotas***, tal como para la medicina china con sus meridianos, aunque en este último caso, solo transportan energía. Desde esta perspectiva, el Ayurveda considera que las afecciones de un individuo ocurren cuando se produce un proceso de obstrucción, de excesos o escasez de flujos. De este modo, al eliminarse la obstrucción o regular los flujos, los órganos afectados inmediatamente se curan. La palabra sánskrita para el buen estado de salud es ***Sukha*** (felicidad, salud), que significa **"buen espacio o espacio abierto",** y por el contrario un estado enfermo es calificado como ***Dukha*** (infelicidad, carencia de salud), que literalmente significa **"espacio malo o espacio dañado".**
La medicina occidental, con los sistemas fisiológicos que trasnportan fluídos, también reconoce un sistema de conductos similares a los shrotas, pero desconocen los complejos sistemas de conductos que transportan las energías sutiles tridosha y las substancias sutiles (prana, tejas y ojas).
Según los médicos ayurvédicos tibetanos, existen 84.000 shrotas, por donde fluyen las energías y las substancias vitales. A continuación describiremos los 5 sistemas de srotas principales:

Sistema de ingresos de nutrientes al cuerpo:

Pranavaha srotas. Sistema que lleva el aire vital (vata prana) desde el medio ambiente a los pulmones y al corazón.
Desequilibrio: Se vicia por desatención inmediata de las urgencias corporales -estornudar, bostezar, evacuar, orinar, tomar agua, comer, hacer ejercicios-, exceso de comidas no oleosas, extenuación. Síntomas: respiración agitada con silbidos en el pecho y dolor.
Tratamiento: Eliminar el *am*.
Annavaha srotas. Sistema que conduce el alimento líquido desde la boca al ano.
Desequilibrio: Se vicia por la ingestión excesiva de alimentos malsanos y en horarios inadecuados, cuando el fuego digestivo carece de suficiente poder para digerir los alimentos. Síntomas: aversión por los alimentos, indigestión, vómitos, falta de apetito extremo.
Tratamiento: Combatir el *am* con una dieta purificante, monodieta o dieta de frutas; reestablecer el organismo.
Ambhuvada srotas. Sistema que transporta y regula las substancias líquidas del cuerpo, incluyendo la linfa (rasa dhatu). Se inicia en el paladar y el páncreas.
Desequilibrio: Se vicia por ingestión de bebidas alcohólicas y de excesivos alimentos secos, sobreexposición al calor y la indigestión. Síntomas: sequedad de la lengua, paladar, labios y garganta, excesiva sed, diabetes.
Tratamiento: Eliminar los desórdenes alimentarios y combatir el *ama*, mejorando el metabolismo y eliminando la sed.

Sistemas que nutren los dathus:

Rasavaha srotas. Sistema que lleva la linfa (rasa dhatu). Se origina en el corazón y en los vasos sanguíneos. Corresponde al sistema linfático.
Desequilibrio: Se vicia por la excesiva ingestión de alimentos pesados, fríos, grasosos y por muchas preocupaciones. Síntomas: La falta excesiva de apetito, mal sabor de la bioca, fiebre intermitente, náuseas, fatiga, pesadez, palidez, astenia, mala digestión, agotamiento, arruga y canas prematuras, impotencia.
Tratamiento: Ayunos y dietas estrictas.
Raktavaha srotas. Sistema que transporta la sangre (rakta dathu). Se origina en el hígado y el bazo. Conforma el sistema circulatorio.
Desequilibrio: Se vicia por la ingestión de comidas y bebidas irritantes, picantes, excesivamente calientes y por una excesiva exposición al sol y al fuego. Síntomas: eripiselas y diversos problemas de la piel, hemorragias, inflamaciones en la boca, abscesos, hinchazón del bazo, ictericia y sarna.
Tratamiento: Purificación de la sangre.
Mamsavaha srotas. Sistema que lleva los nutrientes a los músculos (mansa dhatu). Se origina en los tendones y en la piel. Corresponde al sistema muscular.
Desequilibrio: Se vicia debido al consumo de alimentos pesados y de lenta licuefacción, dormir inmediatamente después de comer. Sintomas: verrugas, tumores, amigdalitis,

gangrenas, algunos problemas de la piel, gota, adenitis.
Tratamiento: Alimentación alcalina; en casos extremos cauterización o cirugía.
Madavaha srotas. Sistema que lleva nutrientes al sistema adiposo (medas dhatu). Se inicia en los riñones y el omento.
Desequilibrio: Se vicia por la falta de ejercicio, dormir en exceso, ingestión exagerada de alimentos y de bebidas alcohólicas. El agravamiento de estos conductos puede manifestarse con sabor sabor y sequedad en la boca, paladar y garganta, exceso de orina y heces, adormecimiento del cuerpo.
Tratamiento: Disminuir la grasa del cuerpo, por medio de ejeccicios y dietas para adelgazar.

Asthivaha srotas. Sistema que lleva los nutrientes a los huesos (ashti dhatu). Se origina en el tejido adiposo y las nalgas. Se conose como sistema óseo.
Desequilibrio: Se vicia debido a ejercicios que irritan y friccionan los huesos y por la ingestión excesiva de alimentos *vata*. Síntomas: deformación de los huesos y de los dientes, dolor de muelas y de huesos, palidez y diversos problemas del pelo y de las uñas.
Tratamiento: *Panchakarma*.
Majjavaha srotas. Sistema que lleva nutrientes a la médula (majja dhatu). Se origina en los huesos y en las articulacines. Corresponde al sistema nervioso.
Desequilibrio: Se vicia debido a la compresión excesiva de la médula y de los huesos, como resultado de alguna acción física inadecuada o accidentes. Ingesta de alimentos que producen efectos contradictorios. Síntomas: dolores de las articulaciones y en los dedos, debilidad e hinchazón en las articulaciones de los dedos.
Tratamiento: Propiciar el sudor, una dieta rica en alimentos amargos y ejercicios.
Shukravaha srotas. Sistema que lleva nutrientes a los órganos reproductores (shukra dhatu).
Desequilibrio: Se vicia debido al sexo excesivo, a la retención de semen al momento de eyacular y a la falta de exitación en el momento de la actividad sexual. La esterilidad, la impotencia y las enfermedades genéticas de los hijos, son síntomas de viciación de estos conductos.
Tratamiento: Propiciar el sudor, control sexual y equilibrar la *tridosha*.

Sistemas de eliminación de desechos:

Svedavaha srotas. Sistema que elimina el sudor (sveda), grasas y minerales. Se inicia en el sistema adiposo y en los folículos capilares.
Desequilibrio: Se vicia por la escasa o excesiva transpiración. Síntomas: sequedad o debilidad de la piel.
Tratamiento: Ejercicios y uso de plantas sudoríficas.
Purushavaha srotas. Sistema de eliminación de las heces (purisha). Se inicia en el colon y en el recto. Corresponde al sistema excretor.
Desequilibrio: Se vicia por la desatención de la urgencia de evacuar, por comer en exeso y volver a comer antes de haber digerido los alimentos. Síntomas: dificultad en la defección, lumbago, reumatismo, ciática, parálisis, bronquitis y asma.
Tratamiento: Eliminación de los parásitos y bacteria en el colon si los hay, hacer ejercicios y consumir alimentos integrales con fibra.
Mutravaha srotas.Sistema que elimina orinas (*mutra*). Se inicia en la vejiga y en los riñones. Corresponde al sistema urinario.
Desequilibrio: Se vicia por la ingestión de alimentos y bebidas que producen deseos excesivo de orinar, por la desatención de la urgencia de orinar. Síntomas: retención de orina o micción dolorosa.
Tratamiento: Propiciar el sudor, con plantas diuréticas y con una dieta acorde a la *dosha*.

Sistemas femeninos:

Stanyavaha srotas. Sistema que lleva la leche materna.
Desequilibrio: Se vicia por la debilidad de la madre gestante, por el exceso de consumo de grasas -colesterol- y por ingerir comidas y bebidas artificiales. Síntomas: falta de leche materna y los tumores del seno.
Tratamiento: Terapias sudoríficas, diurética y eliminadora de grasas, junto con una dieta natural y nutritiva.
Arthavavaha srotas. Sistema que lleva la menstruación (aratav dhatu).
Desequilibrio: Se vicia por impurezas en la sangre o por un exceso de *vata*. Síntomas:

menstruaciones dolorosas, excesivas o irregulares.
Tratamiento: Seguir una dieta natural, utilizando plantas depurativas, diuréticas y sudoríficas, ejercicios. En casos de cólicos menstruales, se recomienda el uso de plantas calientes, como el orégano.

Sistema mental:

Manovaha srotas. Sistema que lleva el pensamiento o el sistema mental. Este sistema está conectado al sistema nervioso y al reproductor.
Desequilibrio: Se vicia por permanecer en ambientes contaminados que obstruyen el flujo pránico, actuando contra *tejas* y por llevar una vida disipada, con exeso de sexo, licor, drogas, tabaco, café y chocolate. Síntomas: falta de conentración, pérdida de memoria, lagunas y desequilibrios mentales y nerviosos.
Tratamiento: Llevar una vida regulada y alejada de ambientes perversos y poco oxigenados, ejercicios -yoga, pranayama- y observar métodos naturales de salud.

Marmas = Puntos corporales.

El médico Shushruta, como se dijo, tuvo el gran mérito de reconocer la existencia de 107 **Marmas** o puntos donde se cruzan líneas estructurales corporales y sútiles (energéticas), que hoy la medicina china conoce como meridianos de acupuntura. Los antiguos textos védicos de cirurgía advertían que nunca había que cortar a través de los marmas, exactamente determinados según el sitio y la función. No suelen cruzarse con las redes nerviosas y sanguíneas importantes. En *Ayurveda* es precausión permenente no dañar los *marmas* por poseer atributos vitales, pues marcan el lugar donde se mueve el flujo de la inteligencia, indicando puntos de maxima sensibilidad y consciencia.
En sus inicios, la doctrina de los marmas estuvo asociados a disciplinas marciales, donde eran estudiados para inflingirles daños a los enemigos en esos puntos críticos corporales. De hecho, diversos maestros del ***Kalarippayattu***, disciplina marcial, reconocen de 160 a 220 marmas en la práctica marcial, y en la terapia usan los 107 de Sushruta. Segén esta disciplina, la lesión del un marma bolquea o corta el ***Nadi*** (conductos sutiles o pránicos, entre los cuales el nadi central ***Sushusma*** conecta los 7 chakras principales. Al bloquearse un nadi, se interrumpe a la vez el flujo de prana y el flujo de vata. Sólo se produce daño fisiológico si hay penetración unos 2 a 3 centímetros en los tejidos situados bajo del punto afectado. En estos casos, para restituir la corriente del prana bastaría una palmada firme aplicada el marma similar opuesto del cuerpo.
Según R, Svoboda, un ***marma*** es un punto del cuerpo debajo del cual se cruzan estructuras vitales que tanto pueden ser físicas como sutiles, o de ambas clase. Algunos de estos puntos son idénticos a los puntos de acupuntura, y otros casi idénticos. Los daños que pueden sufrir los marmas a causa de traumatismos externos o de desequilibrios metabólicos internos tienen consecuencias graves y potencialemente fatales.
Según Deepak Chopra, al estimular los marmas se puede vitalizar la conexión entre la consciencia y la fisiología. Hay 3 puntos *marmas* especialmente importantes que pueden aplicárseles un masaje suave y circular:

Marma del centro de la frente. Localizado entre las cejas y se extiende hasta el centro de la frente, Es recomendable masajear suavemente este punto cuando hay preocupaciones, dolores de cabeza, tensión mental, pra conciliar el sueño por la noche y otras dificultades del *vata* superior.
Marma en el pecho. Localizado justo debajp del esternón, donde termina la caja toráxica. Está vinculado con el corazón. Su masaje suave es bueno para aquietar las emociones alteradas.
Marma del abdomen. Localizado 10 centímentros bajo el ombligo en la parte baja del addomen. Su masaje suave es eficaz para el estreñimiento, los gases y otros problemas del *vata* inferior.

En general, las *asanas yogas* estimulan los diferentes *marmas* al estirarse cuando se aplican sus suaves ejercicios.
Al igual que un ***chakra*** (centro superior de energía), un marma no es siquiera una verdadera estructura, porque no existe en todo momento. Las investigaciones de los marmas, destacan que el marma existe solamente en la medida en que hay prana en el

cuerpo -es decir que un cadaver no tiene marmas- y que cualquier marma sólo está plenamente activado cuando recibe un aporte real de prana.

IV. Tipología Ayurvédica

En este capítulo, los conceptos que se examinarán: **Doshas, relaciones entre doshas, los ritmos doshas y la prakryti**.

Doshas = Energías.

Como se vió, en el Ayurveda se sostiene que existen 5 ***Mahabhutas*** o elementos densos, constituyentes básicos que forman todo lo que existe: *Apa*: agua, *Vayu*: aire, *Akash*:espacio (también llamado éter, no materia), *Tejas:* fuego y *Prithvi*: tierra.
También la estructura conceptual del Ayurveda define 3 ***Gunas*** o modalidades de toda materia, incluyendo al ser humano y sus alimentos, de una manera sutil: ***Sattva: bondad, Rajas: pasión y Tamas: inercia o ignorancia***.

Sattva, significa esencia pura; representa la cualidad etérica pura, la mente meditativa. **Raja** se refiere a la energía que hace que las cosas se lleven a cabo, que busca alcanzar, crear a ejecutar; es la causalidad del poder terrenal y del impulso sexual. **Tama** es la propiedad regresiva de la inercia y la descomposición; en el ser humano se refiere a las características de glotonería, indulgencia y flojera. Cada una de estas 3 propiedades está asociada con tipos de alimentos. Los ***alimentos*** *sattvicos* incluyen la mayoría de frutas y vegetales, especialmente alimentos solares (crecen sobre 1 metro de altura: los árbomes, arbistos, viñas, enredaderas, plantas de varas altas) y de superficie (crece sobre la tierra hasta 1 metro de altura: cereales, leguminosas, vegetales verdes y hierbas de hojas). Los ***alimentos*** *rajasicos* incluyen yerbas y condimentos picantes; muchos alimentos de superficie son de este grupo. Los ***alimentos*** *tamasicos* incluyen todas las formas de carne, pescado, pollo y huevos, así como el alcohol, los fármacos y las drogas.
Debido a que el individuo escoge el ser futuro que desea ser al seleccionar su alimento, toma una decisión de la base material constitutiva de su ser. Así el ser humano posee la libertad de poder juzgar que tipo de alimento es más propiado para sus propósitos. Para aquellos que tienen la libertad de vivir una vida quieta y contemplativa, una dieta estricta de comida sattvica es perfecta. Para los que desen mantener una mente meditativa pero también deben vivir y trabajar en el "mundo cotidiano" una dieta que consista principalmente de alimentos sattvicos combinados con algunos elementos rajasicos, es más apropiada. Para aquellos que practican disciplinas marciales, cierta cantidad de alimentos rajasicos en la dieta son necesarios. Los elementos tamasicos deben ser evitados.
Al combinarse estos elementos en nuestros cuerpos conforme a las modalidades de la naturaleza o **gunas** se forman 3 fuerzas llamadas ***Doshas***, estas son: **Vata (Rajas: Vayu+Akash), Kapha (Tamas: Apa+Prthvi), Pitta (Sattva: Agni o Tejas)**.
Asi como la naturaleza general posee ciertas gunas o modalidades, cada dosha posee también modalidades muy propias que las diferencian entre si y que permite conocer más precisamenten sus atributos y comportamiento. También se les conocen como **gunas o modalidades de las doshas**, y son 25 en total:
- Vata dosha (7 gunas) es ***seco, frio, ligero, móvil, claro, áspero y sutil***.
- Pitta dosha (7 gunas) es ***ligeramente oleoso, caliente, intenso, ligero, fluido, ácido y móvil o líquido.***
- Kapha dosha (8 gunas) es ***oleoso, frío, pesado, estable, pegajoso, suave y blando***.

Las doshas mencionadas, no tienen una traducción exacta en nuestro idioma, se refieren a energías que no visibles, pero cuyas manifestaciones o efectos pueden percibirse. También la literatura ayurvédica las refiere como humores y a su sistema completo como *Tridosha* o Sistema de las 3 doshas. Participan en la definición de los tipos metabólicos diferenciadores, y a los cuales se les tipifica con el mismo nombre de sus energías predominantes o sus combinaciones.
En general estas estos principios de energía generan y bio-distribuyen todas la substancias que manejan las funciones biológicas y psico-sómaticas del ser humano, esto es lo que las ciencia biológica moderna reconocen como substancias o principios nutrientes esenciales (vitaminas, minerales, aminoácidos, glúcidos, lípidos, enzimas, hormonas y los principios botánicos).
Cuando la Tridosha funciona normalmente, proteje el sistema inmunitario, y cuando la doshas se desequilibran, el ser humano enferma. Cada una de las energías-doshas **actúan**

con predominancia en ciertas áreas corporales, manejan determinadas substancias biológicas y están asociadas a la manifestación de las 5 substancias primordiales de la estructura de la materia reconocidas por el Ayurveda: agua, aire, éter o estpacio, fuego, tierra.
La medicina Ayurveda esta basada en la teoría de estas doshas. Cada dosha tiene características especiales que deben de armonizarse. Vata es la más importante de la doshas, es el factor motor de las demás. Para armonizarlas deben de seguirse consejos ayurvédicos para la alimentación, el ejercicio y algunas actividades de higiene propias del ayurveda.
También cada dosha está constituída por 5 otras energías específicas, a las cuales se les denomina ***subdoshas***. A continuación algunas características básicas de cada una de las doshas y sus subdoshas:

Vata dosha.
Es la energía conformada por el elemento menos denso.
Gunas asociadas: Modalidad de la naturaleza, pasión o raja guna. Modalidades o gunas de la dosha, seco, frio, ligero, móvil, claro, áspero y sutil.
Esencia sutil: Prana.
Dathus: Es el principio activo del movimiento, asociado a la distribución del **aire** vital que está dentro del cuerpo y también tiene relación con el **éter**.
Fisiología: Influye preponderantemente en el sistema nervioso (movimiento de los impulsos nerviosos). También gobierna los movimientos biológicos: el latido del corazón, el movimiento celular, las contracciones y expansiones musculares, las acciones intestinales de evacuación. Vata pone en movimiento a Pitta y Kapha.
La alegría, el placer, el nerviosismo, son manifestaciones de vata.
Desequilibrio: El exceso de Vata se acumula en las partes del cuerpo donde ella normalmente predomina: el intestino grueso, la cavidad pélvica, los huesos, la piel (seca), los oidos y las articulaciones. Cuando está desbalanceada, se afecta el metabolismo, porque el exceso de aire (frío) apaga la combustión del cuerpo (pitta). Esto sucede especialmente en la vejez, cuando ocurre una desasimilación excesiva (catabolismo) que genera decadencia o un proceso deteriorativo del cuerpo (delgadez). Uñas de manos y pies, ásperas, azuladas y negruscas. Inquietud de la vista, intranquilidad de la postura, las articulaciones suenan al caminar. El hombre se queja de eyaculación precoz como efecto de falta de desarrollo de *sukra dhatu*, no siete mucho placer sexual. Emociones disturbadas influyen en: falta de concentración y comprensión, memoria débil, descoordinación verbal, voz distorsionada.
Etapa en que predomina: Es la energía que predomina en la vejez, generando deterioro físico.
Subdoshas: ***Prana*** (fuerza vital: situada en la cabeza y activa también en el pecho y cuello; funciones: a) intelecto-*buddhi*, b) corazón-*hrdaya*, c) los cinco sentidos, d) ingenio y concentración-*manas*, e) otras: escupir, estornudar, eruptar, inhalar), ***Apana*** (situada en la parte baja del abdomen, controla la función de la vejiga, útero, testículo e intestino grueso; funciones: a) proceso de defecación, b) orinación, c) ciclo menstrual, d) desarrollo del feto, e) eyaculación), ***Vyana*** (situada en el corazón; funciones: a) circulación y movimientos del corazón, b) movimientos rapidos, c) levantar y bajar pesos, d) abrir y cerrar de ojos), ***Samana*** (situada en el estómago y en el intestino delgado; funciones. a) digestión, b) división y diferenciación de los alimentos), ***Udana*** (situada en el pecho; funciones: a) hablar-*vakpravti*, b) esfuerzo-*prayatna*, c) energía y entusiasmo-*utsah*, d) color facial-*varna*, e) memoria-*smrti*)

Pitta dosha.
Es la energía conformada por elementos de mediana densidad.
Gunas asociadas: Modalidad de la naturaleza, bondad o sattva guna. Modalidades o gunas de la dosha, ligeramente oleoso, caliente, intenso, ligero, fluido, ácido y móvil o líquido.
Esencia sutil: Tejas.
Dathus: Es el principio activo asociado a la producción y distribución de la manifestación del **fuego** vital que está dentro del cuerpo.
Fisiología: Conforma el sistema metabólico y hormonales, en especial interviene en los ácidos que actúan el el metabolismo, entre estos principalmente en la bilis, que cumple un importante rol para la transformación de los alimentos. Es la energía calorífica del cuerpo. Gobierna la disgestión, absorción y asimilación del cuerpo, por lo tanto es responsable de la nutrición.

También gobierna la inteligencia, y es responsable de la ira, del odio y de la angustia. Predomina en el instestino delgado, el estómago, la piel, las glándulas sudoríficas, la sangre, la linfa y los ojos, lugares donde se acumulará si se produce exceso.
Desequilibrio: El exceso de Pitta e insuficiente Kapha afecta a los tejidos y glándulas señaladas. El desequilibrio de esta dosha afecta el proceso de elaboración de substancias nutritivas (metabolismo). Tendencias a la diarrea, mucha sed, olor corporar fuerte, falta de resistencia física, impaciencia, falta de tolerancia, rencor, verbo agresivo.
Etapa en que predomina: Es la energía que predomina durante la adultez, generando capacidad física y estabilidad.
Subdoshas: ***Pacaka*** (situada entre el estómago y el instestino grueso); funciones: a) digestión, b) transformación de los alimentos en Rasa, c) separación de las substancias útiles), ***Rañjaka*** (situado enel hígado, bilis y estómago; responsable de la sangre, tiene como función crear de la rakta dhatu), ***Sadhaka*** (situada en la cabeza y en el corazón; funciones: a)frescura, estusiasmo, b) inteligencia, c) autoconfianza), **Alacaka** (situada en los ojos), ***Bhrajaka*** (situada en la piel y en las uñas; responsable del feedback, funciones: a) control del gusto, b) recepción de órdenes externas).

Kapha dosha.
Es la energía de los elementos más densos.
Gunas asociadas: Modalidad de la naturaleza, ignoración o inercia o tamas guna. Modalidades o gunas de la dosha, oleoso, frío, pesado, estable, pegajoso, suave y blando.
Esencia sutil: Ojas.
Dathus: Es el principio activo asociado a la producción y distribución de la substancia que construye el cuerpo. Se traduce también como **agua** biológica (flema) y también se relaciona con el elemento **tierra**.
Fisiología: Controla el área celulas y comprende el sistema excretor. La percibimos como materia blanca-viscosa que lubrica las articulaciones. Predomina en el pecho, la garganta, la cabeza, las gládulas cenobiales, la nariz, la lengua, el estomago, el intestino grueso, las articulaciones, la grasa y las secreciones semi-líquidas del cuerpo.
Emocionalmente es responsable de la envidia y de la ambición, pero al mismo tiempo genera una predisposición hacia la tranquilidad y el amor.
Desequilibrio: Como en las otras dos energías, afecta los órganos donde se acumula. El desequilibrio de esta dosha produce un exceso de asimilación (anabolismo) que al ser mayor que la desaimilación (catabolismo) origina el crecimiento de órganos y tejidos, dando como resultado la obesidad.
Etapa en que predomina: Es la energía que predomina en la niñez, dando lugar al desarrollo físico.
Subdoshas: ***Boddaka*** (situada en la boca y en la lengua, responsable de la percepción de los gustos), ***Kledaka*** (situada en el estómago; responsable de la división de los alimentos), ***Avalambaka*** (situada en el corazón; responsable de la mantención de la fuerza del corazón), ***Slesaka*** (situada en las articulaciones; responsable de la lubricación), ***Tarpaka*** (situada en el cerebro; matención de la fuerza cerebral).

Relaciones entre las doshas.

Cada dosha tiene características especiales que deben armonizarse. Para armonizarlas deben de seguirse consejos ayurvédicos para la alimentación, el ejercicio y algunas actividades de higiene propias del ayurveda. El Ayurveda recomienda observar:
- Al haber **demasiado Vata**, la piel se vuelve áspera, seca y obscura, el cuerpo de adelgaza y pierde calor. La persona sufre de insomnio. no tiene fuerza y sus defecaciones son fuertes.
- Al haber muy **poco Vata**, la persona se siente cansada y agotada, respira entre cortado, posee poco humor y concentración.
- Al haber **demasiado Pitta**, la piel toma un aspecto amarillo, los sentidos están débiles, no hay fuerza. Se presentan signos de mareo y desmayos.
- Al haber muy **poco Pitta**, la piel se pone pálida. La persona tiene molestias intestinales.
- Al haber **demasiado Kapha**, la sangre no circula bien, se presenta cansancio y sueño. Las extremidades están pesadas y las articulaciones débiles.
- Al haber muy **poco Kapha**, se produce sequedad en la boca y sed, sensación de vacío en el estómago. Las articulaciones están débiles. La persona sufre de insomnio y se siente sin fuerzas.

- Vata es la más importante de la doshas, es el factor motor de las demás. Hay que prestarle una atención especial.

Ritmos de las doshas.

Las doshas siguen diferentes bio-ritmos. El Ayurdeva reconoce la existencia de esas fases, y al menos 4 importantes: conforme el ser humano pasa de una hora a otra durante el día, los meses de las estaciones climaticas, durante todas las fases de la vida e incluso se observa fases digestivas.

Diaria:

La doshas manifiestan toda predominancia en dos momentos del día. En dichos momentos, si la persona está enferma se agrava. Aquí, también la medicina china muestra que los ritmos de los órganos del cuerpo presenta correspondencia con bastante exactitud con el sistema ayurvédico:

Vata: Después del medio dia (2PM-6PM). Después de la media noche (2AM-6AM).
Pitta: Medio día (10AM-2PM). Media noche (10PM-2AM).
Kapha: Mañana (6AM-10PM). Noche (6PM-10AM).

Obsérvese que se generan dos ciclos (mañana y noche) contínuos, en los cuales se suceden en secuencia: Kapha>>Pitta>>Vata....En general, el ciclo del atarceder es relajado y suave parecido al del amanecer, pero el ciclo del anochecer brinda el escenario favorable al descanzo.

Estacional:

El Ayurveda reconoce 3 estaciones conforme a la evolución del clima durante el año y las doshas:

Estación Kapha: Primavera y temprano Verano.
Estación Pitta: Mediados de Verano hasta temprano Otoño.
Estación Vata: Otoño tardío e Invierno.

Vital - la edad:

La vida sigue un cierto ritmo en la medida que el individuo pasa por sus 3 ciclos básicos, en los cuales va predominando una dosha cada vez. Kapha predomina fuertemente hasta los 16 años, mientras el sistema está absorviendo "jugo"; su dominación persiste aproximadamente hasta los 30, mientras la integración del cuerpo y la mente progresa. Debido a esto, los adolescentes son más susceptibles de resfriarse que los mayores de 50. Pitta predomina durante la edad mediana, cuando una persona ha alcanzado el equilibrio metabólico y la madurez mental. Vata predomina después de los 60, a medida que que mente y cuerpo se desintegran poco a poco. El envejecimiento implica del pérdida del "jugo" de la vida; la gente se encoge con la edad, y las personas mayores también sienten más frío que los jóvenes, debido a que vata deseca la grasa corporal y priva a los ancianos de su capacidad aislante. En resumen:

Período Kapha: Niñez y juventud. Primer subperíodo, hasta los 16 años. Segunda etapa, hasta los 30 años.
Período Pitta: Adultez. Desde los 30 años hasta los 60 años.
Período Vata: Vejez. Desde los 60 años.

Fases digestivas:

Inmediatamente después de comer, la gran masa inerte de comida ingerida causa un predominio de kapha y un incremento de pitta. Durante el proceso digestivo, propiamente tal, predomima pitta, kapha se calma y vata se acumula. Después de la digestión y durante la asimilación y la excreción de los desechos, pitta se enfría y predomina vata.

Prakryti: Tipología constitucional *de los seres humanos.*

La clave de la Medicina Ayurvédica es la "Constitución", llamada ***Prakryti***, que una vez identificada nos permite establecer el perfil total de la salud del individuo, incluyendo fuerzas y susceptibilidades del singulo individuo de caer enfermo. El sutil e intrincado perfil constituciónal del individuo es el primer paso crítico de este proceso, que una vez identificado sería la base de todas las decisiones clínicas en los casos complejos y la autosustentación por parte de las personas para mantenernos sanos.

Las 3 energías sutiles, vata-pitta-kapha, combinadas en diferentes porcentajes, establecen según el Ayurveda, la **constitución individual o Prakryti**. Es en el momento de la fecundación (cuando el el espermatozoide se une al óvulo) en que se determina la

constitución esencial del individuo, según las proporciones de vata, pitta y kapha que están presente en el cuerpo de los padres en el momento de la fecundación.
La mayoría de la gente es una mezcla de *dosha*s (tal como *vata-pitta*), con uno generalmente más predominante que otro. Cada uno de los tipos constitucionales prospera con una específica dieta, un plan de ejercicio físico, y estilo de vida. De esta forma se generan innumerables tipos constitucionales, aunque las 7 básicas son: **Vata, Pitta, Kapha, Vita-Pitta, Pitta-Kapha, Vata-Kapha y Vita-Pitta-Kapha**. Los tipos únicos Vata, Pitta o Kapha son escazos, y el Tridosha triple Vata+Pitta+Kapha es muy raro.
El Prakryti esencial del individuo, o sea su constitución psico-corporal, permanece inalterable durante toda la vida.. Sin embargo la combinación de las 3 energías sutiles o la Tridosha, varían según el medio ambiente (también esta compuesto de Tridosha), la morfología regional donde vivimos, la alimentación de la que nos nutrimos y nuestras actividades diarias.
A continuación se describen los parámetros constitucionales de los 3 tipos básicos de acuerdo a Deepak Chopra y Robert Svoboda:

Parámetros	**Tipo Constitucional** Vata	**Tipo Constitucional** Pitta	**Tipo Constitucional** Kapha
Elementos	Aire (Vayu), Eter (Akasha: Espacio).	Fuego (Agni/Tejas).	Agua (Jala/Apa), Tierra (Prthvi).
Esencia sutil	Prana	Tejas	Ojas

Parámetros	**Tipo Constitucional** Vata	**Tipo Constitucional** Pitta	**Tipo Constitucional** Kapha
Máxima manifestación de la dosha	Después del medio dia. Después de la media noche.	Medio día. Media noche.	Mañana. Noche
Estación del año a prestar atención	Otoño tardío e Invierno. El frío, el clima seco, acumula Vata.	Mediados de Verano y temprano Otoño. En verano, se le debe admistrar calor (sbstancias picantes). En invierno, sucede lo contrario, la llama interna es muy fuerte por lo que necesita substancias pesadas para quemar. El clima caluroso acumula Pitta.	Primavera y temprano Verano. En primavera se produce una obstaculización de la dosha, por lo que hay que evitar substancias de alto valor nuritivo (períodos de ayuno). El frío, el clima fresco o nevoso acumula Kapha.

Parámetros	**Tipo Constitucional** Vata	**Tipo Constitucional** Pitta	**Tipo Constitucional** Kapha
Contextura corporal	Delgado. Caja toráxica estrecha. Sin musculatura.	Musculatura mediana. Caja toráxica más grande.	Corpulento. Tórax.
Venas, tendones, huesos	Visibles. Articulaciones prominentes y huesudas.	Venas y huesos sobresalen menos.	Sus venas, tendones y huesos no son visibles.
Peso	Liviano Le es dificil aumentar el peso.	Peso promedio. Aumenta y baja su peso con facilidad.	Peso excesivo. Aumenta con facilidad su peso.
Ojos	Pequeños, oscuros, apagados.	Claros, penetrantes.	Grandes, atractivos.
Nariz	Xx	Puntiaguda y ebrojece con frecuencia.	xx
Piel	Seca, apagada y suceptible de excemas	Grasosa, tibia, rojiza o amarillenta, delicada	Duerme rápida y pofundamente. Más

	y psoriasis. Linares generalemente oscuros.	con tendencia a inflamaciones, granos y forúnculos. Suelen tener muchos lunares	horas que el promedio
Cabello	Escaso, seco, quebradizo.	No muy abundante. Fino, terso. Graso, canas y calvicie prematura.	Abundante, prueso y algo graso. Oscuro.
Uñas	Asperas y quebradizas. Acostumbran a comérselas.	Lisas.	xx

Parámetros	**Tipo Constitucional** Vata	**Tipo Constitucional** Pitta	**Tipo Constitucional** Kapha
Orina y heces	Escasas. Heces duras.	Su orina y heces son abundantes, amarillentas y blandas.	Sus heces son blandas y generalmente de color claro.
Transpiración	Transpiran poco.	Abundante cuando hace calor.	Moderada.

Parámetros	**Tipo Constitucional** Vata	**Tipo Constitucional** Pitta	**Tipo Constitucional** Kapha
Memoria	Escasa a largo plazo.	Memoria precisa.	Buena memoria utilitaria.
Mente	Muy activa, fluctuante, nunca descansa.	Aguda y práctica	Calmada, pacífica y equilibrada.
Expresión oral	Rápido al hablar, muy hablador. Inoportuno.	Medio, cortante y mordaz. Interruptor.	Lento y rítmico. Cuidadoso. Resonante.
Actividad	Hiperactivo. Se fatigan con facilidad.	Agresivo, vehemente, muy rápido.	Calmado y parsimonioso.
Caminar	Muy rápido.	Moderadamente rápido	Camina lentamente.
Voluntad	Poca fuerza de voluntad. Cambiantes. Suelen ser intolerantes e inseguros, les falta valor para enfrentar la vida. Por ello son nerviosos y sufren de ansiedad.	Muy enérgicos.	xx
Apetito	Variable. En general come poco.	Buen apetito. Disfruta al comer.	Apetito moderado y constante.
Impulso sexual	Variable.	A menudo intenso.	Uniforme.
Fertilidad	Poca.	Media.	Mucha.

Parámetros	**Tipo Constitucional** Vata	**Tipo Constitucional** Pitta	**Tipo Constitucional** Kapha
Emociones	Emocionalmente ansioso y temeroso.	Intenso en sus emociones. Se irrita fácilmente. Tendencia hacia el odio, ira y celos.	Alegres y pacíficos. Paciente y tranquilo. Sin embargo, avido de poseciones, pueden inclinarse hacia la envidia y suelen ser dominantes.
Dormir	Duerme irregularmente. Tendencia al insomnio.	Duerme lo suficiente. A veces le dificulta conciliar el sueño.	Duerme rápida y pofundamente. Más horas que el promedio
Temperatura o Clima	No le gusta el frío.	No le gusta el calor. Temperatura corporal ligeramente altas. Pies	Tolera el calor y el frío.

		y manos ligeramente calientes.	
Sabores	Dulce, salado y ácido.	Prefiere sabores dulce, amargo y astringente.	Prefiere sabores picantes y dulces
Luz	Xx.	Poco resistentes a la luz.	Xx.

V. Alimentos para cada Dosha Constitucional

Conceptos que serán tratatado en este capítulo: **Rasas, alimentos** que favorecen a las doshas o que deben ser evitados y las combinaciones de dohas y los alimentos.

Rasa = Sabores. Influencia de los sabores en la salud.

Rasa, literalmente es la percepción del sabor de las distintas substancias que se ingieren. El Ayurveda ha desarrollado una ciencia completa de los usos y combinaciones del sabor. Clasifica 6 sabores básicos: ***ácido: amla rasa, amargo: tikta rasa, astringente: kasaya rasa, dulce: madhura rasa, picante: katu rasa y salado: lavana rasa***. Sin embargo , el rasa no sólo es un descriptor del sabor de cada alimento, la disciplina ayurvédica lo reconoce como factor importante que afecta a nuestra salud. En cierta manera, es similar a la terapia del color que no sólo reconoce el atributo estético de cada color, sino que estudia y aplica la influencia del tono en la mente y la fisiología. Cada rasa tiene un efecto diferente y debieran equilibrarse en una dieta normal.
Aprender a mezclar los 6 rasas de manera sana y eficaz en una dieta equilbrada es un arte que mejora mediante la oservación y la experiencia del terapeuta, del nutrici0onista y del preparador del alimento..
Según el Ayurveda, las rasas surgen de la combinación de 2 de las 5 ***Mahabhutas:*** **Agni, Akasa, Jala, Prthvi y Vayu**, con las siguientes propiedades:
Acido o agrio (Amla): Es estimulante del apetito y las secreciones digestivas. Exita la mente y fortifica el flujo de energía a los órganos. Sin embargo, consumirdo en exceso puede dar origen a fiebres, inflamaciones, sensación de quemazón, flacidez e impurezas en la sangre.
Combinación de Agni y Prthvi. Incrementa Pitta y liqua Kapha. Enciende el fuego digestivo.
Alimentos ácidos: Tamarindo, tomate, toronja, queso, uvas verdes, vinagre, yogurt. Plata. Espino blanco. Frambuesa, limón, piña.
Doshas: Reduce vata e incrementa pitta y kapha.
Amargo (Tikta): Da apetito. Restituye el sentido del gusto. Es desintoxicante, anti-bacterial, anti-parasitario y anti-pirético. Limpia la garganta. Agudiza el intelecto y es beneficioso para la piel y los tejidos. Sin embargo, en exceso puede causar dolores de cabeza y pérdida de fuerza.
Combinación de Akasa y Vayu. En exceso provoca afecciones tipo vata. Restituye el gusto. Anti-bacterial, anti-pirético, desintoxicante, germicida, vermífugo. Elimina las grasas.
Alimentos amargos: Achicoria, berenjena, espinaca, lechuga (endivia, lechiga romana). Corteza del limón. Azafrán, cúrcuma. Agracejo, ajenjo, aloe vera, diente de león, echinácea, genciana, golden seal, quinoa, ruda. Hierro.
Doshas: Incrementan vata y reducen pitta y kapha.
Astringente (Kashaya): Calmante y refrescante. Detiene la diarrea. Favorece el funcionamiento de las articulaciones. Secante y constrictor. Disminuye la mucosa. Actúa como un purificador de la sangre. Usado en exceso puede causar flatulencia, constipación, retención de orina, obscurece la piel, dolor en el pecho, disminuye la virilidad, causa vejez prematura, extenuación, delgadez extrema y sed.
Combinación de Prthvi y Vayu. Alivia Kapha y Pitta. Puede causar afecciones vata (parálisis, espasmos, convlusiones). Anti-diarreico, cicatrizante, contrictor, referscante, secante, sedante.
Alimentos astringentes: Apio, brócoli, col, coliflor, habichuelas, lentejas, patatas. Manzanas, peras, plátano verde. Mantequilla, miel vieja de abeja. Perla, coral. Azucena, franbuesa (hojas), geranio, granada, llantén, semillas de loto.
Doshas: Aumentan vata y reduce pitta y kapha.

Dulce (Madhura): Es fortificante, agradable para la mayoria de la gente y nutritivo para el organismo. Promueve el crecimiento de los tejidos y la longevidad. Produce fuerza y buena complexión. Sin embargo, consumido en exceso puede causar aumento de las mucosas, lasitud, indigestión, resfríos frecuentes, flacidez, afecciones respiratorias, pérdida de la voz y obesidad. Puede causar cálculos en la vejiga, acumulaciones en los vasos sanguíneos, diabetes y cataratas.
Combinación de Jala y Prthvi. Alivia Pitta y Vatta.
Alimentos dulces: Arroz, azúcar, beterraga, coco, lentejas, melón, plátano maduro, sandía, trigo. Aceites de maiz, maravilla. Miel de abeja nueva. Pan de trigo. Pasas. Leche y ghee. Oro. Ajonjolí, almendras, dátiles, hinojo, linaza, malvavisco, raiz de comfrey, regaliz. El sabor dulce de las plantas puede incrementarse si se las prepara en decocción o infusion.
Doshas: Reduce los problemas relacionados con pitta, como las toxinas. Debe evitarse cuando existe exceso de kapha.
Picante (Katu): Limpia la boca. Ayuda a encender el fuego digestivo. Estimula las secreciones nasales, produce lagrimeo y clarifica los sentidos. Ayuda a la asimilación del alimento, exita los órganos, seca el exceso de líquido, cura las úlceras, alivia la picazón, cura la obstrucción intestinal, mejora la hunchazón intestinal, combate la lasitud y la obesidad. Limpia los tejidos musculares. Es anti-parasitaria. Sin embargo, en exceso puede destruir el semen, inflamar la garganta, causar fatiga, vértigo, pérdida de fuerza; diminuye la leche materna y provoca sed.
Combinación de Agni y Vayu. Alivia Kapha. Normalmente debe ser consumido con ghee (mantequilla clarificada) o aceite, de manera que no iirrite las paredes de estómago e intestinos; evitando así las úlceras y la destrucción de la flora intestinal.
Alimentos picantes: Ají, ajo, cebolla, nabo, rabanos. Hierbas: albahaca, alcanfor, angélica, asafétida, canela, cardamomo, clavo de olor, comino, eucalito, hierba buena, jengibre, laurel, mostaza, pimentón, pimineta negra, romero, salvia, semillas de anís, de apio, de culantro, tomillo, valeriana.
Doshas: Aumenta vata y pitta. Reduce kapha.
Salado (Lavana): Diluye las mucosas, aumenta el apetito y ayuda la digestión. Es humectante y enciende el fuego digestivo. Es anti-espasmódico, laxante y desobstruyente. Sin embargo, la comida muy salada puede causar debilidad, retención de líquidos, impotencia, arrugas, presentar problemas de circulación, afecciones renales, hiper acidez e inflamaciones de la piel.
Combinación de Agni y Jala. En exceso incrementa Pitta. Licua Kapha. Ayuda a encender el fuego digestivo. Suaviza todos los órganos del cuerpo. Anula los otros sabores.
Alimentos salados: sal marina, soda, calcio, magnesio, zinc. Algas marinas, musgo irlandes.
Doshas: Aumenta pitta y kapha.
Téngase presente que no todas las plantas tienen un sólo sabor. Por lo general poseen varios combinados, por ejemplo, el ajo, descrito como picante, también posee todos los sabores con excepción del ácido. El Aloe vera posee los sabores: amarga, astringente, picante y dulce. Lo mismo sucede con la rosa, que esencialmente es un anti-pitta. El ajonjolí, usado como anti-vata es dulce, amargo y astringente. La papa blanca es dulce, astringente y salada (es anti-pitta). La canela es picante, dulce y astringente- La cúrcuma es amarga, picante y astringente (es anti-kapha).
Ciertos alimentos como el ghee (mantequilla clarificada) y la miel de abeja facilitan la asimilación de las plantas.
Las Rasas deben ser equilibradas en la dieta para obtener una nutrición óptima y buena salud. La ciencia de la nutrición está basada en el equilibrio de las 6 Rasas. Téngase presente que, en general, los sabores picantes: katu, astringentes: kasaya y amargos: tikta son buenos para kapha. Los sabores dulces: madhura y picantes: katu ayudan a controlar los desequilibrios vata. Las rasas dulces: madhura, astristentes: kasaya y armargos: tikta dismunyen pitta.
Durante el período de afecciones de un ser humano, el gusto de las hierbas y de la dieta se convierte en un factor terapéutico. Durante este período se debe tener mucho cuidado en utilizar aquellos alimentos que contengan las Rasas que lo beneficiarán. Cuando las dohas están equilibradas se debe seguir una dieta predominantemente en Madhura rasa (dulce), y también contener los otros sabores o rasas en pequeñas proporciones.
El cuadro siguiente será de utilidad en el uso de las rasas para cada tipo constitucional:

Características	**Tipo Constitucional** Vata	**Tipo Constitucional** Pitta	**Tipo Constitucional** Kapha

Incrementan doshas (Desequilibrian)	Amargo Astringente Picante	Agrio o ácido Picante Salado	Agrio o ácido Dulce (excepto miel) Salado
Reducen doshas (Equilibran)	Agrio o ácido Dulce Salado	Amargo Astringente Dulce	Amargo Astringente Picante
Emociones que incrementan	Amargo: Tristeza Astringente: Miedo	Agrio o ácido: Envidia Picante: Ira	Dulce: Amor Salado: Codicia.

Alimentos *que favorecen y alimentos que deben ser evitados.*

Todos los alimentos mencionados a continuación favorecen o reducen las cualidades de las respectivas doshas y el listado está basado en las investigaciones del profesor Deepak Chopra. Se asume que todos los alimentos descritos no son trangénicos. Tener la precaución de **no consumir "alimentos** transgénicos", no son alimentos, son organismos genéticamente manipulados.

Verduras.

Alimentos	**Tipo Constitucional** Vata	**Tipo Constitucional** Pitta	**Tipo Constitucional** Kapha
Favorecen	Ajos (cocidos), beterragas, cebollas (cocidas), espárragos, nabos, pepinos, porotitos verves, rábanos, zanahorias.	Apio, arvejas, bocolis, brotes, bruselas, coliflor, lechuga, papas dulces, pimienta dulce, porotitos verdes, repollo, vegetales de hojas verdes, zapallos, zetas.	Ajo, apio, arvejas, berengenas, brocolis, brotes, bruselas, cebollas, coliflor, esparragos, espinacas, lechuga, papas, rábanos, remolacha, repollo, vegetales de hojas verde, zanahorias, zetas.
Desfavorecen	Apio,arvejas, berengenas, brócoli, bruselas, coliflor, papas, repollo, tomates, vegetales hojas verdes, zapallos italianos, zetas. [Todos son aceptable si se cocinan con aceite, con la excepción de repollos y brotes]	Ajo, berenjena, cebollas, espinacas, pimienta, rábanos, remolacha, tomates, zanahoria.	papas dulces,pepinos, tomates, zapallitos intalianos.

Frutas.

Alimentos	**Tipo Constitucional** Vata	**Tipo Constitucional** Pitta	**Tipo Constitucional** Kapha
Favorecen [Equilibran]	Bananas, cerezas, ciruelas, coco, damasco, dátiles, duraznos, fresas, higos, limones, mangos, melores, naranjas, paltas, piñas, uvas. En general, frutas dulces.	Ciruelas, ciruelas secas, coco, granadas, higos, magos, manzanas, melones, paltas, pasas de uvas, peras, piñas, sandías, uvas.	Ciruelas, damascos, fresas, frutas secas, granadas, higos, manzanas, pasas, peras.
Desfavorecen [Agravan]	Granadas, manzanas, peras, sandías. En general frutas secas. [Aceptables si se cocinan]	Bananas, caquis, cerezas, damascos, duraznos, fresas, jugo de uva, naranjas,	Bananas, chirimoyas, ciruelas, cocos, dátiles, duraznos, higos, limones, mangos. melones, naranjas,

		papaya, piña ácida, uvas verdes, zarzamora.	papayas, paltas, piñas, sandías, uvas. En general frutas muy jugosas y dulces.

Hierbas y especias.

Alimentos	**Tipo Constitucional** Vata	**Tipo Constitucional** Pitta	**Tipo Constitucional** Kapha
Favorecen	Anís, asafoetida, albahaca, canela, cardamomo, cilantro, clavo de olor, hinojo, jengibre, laurel, mostaza, nuez moscada, orégano, pimienta negra, salvia, tarragón, tomillo.	Azafrán, canela, cardamomo, cilantro, eneldo, hinojo, jenjibre (en pequeñas cantidades), menta, mostaza, tumecic.	Todas. El jengibre es el mejor para mejorar la digestión.
Desfavorecen	Azafrán, comino, fenogreco, perejil, pimienta, semillas de cilantro, tumeric.	xx.	xx

Granos, legumbres y semillas.

Alimentos	**Tipo Constitucional** Vata	**Tipo Constitucional** Pitta	**Tipo Constitucional** Kapha
Favorecen	Arroz, avena, trigo. Garbanzos, lentejas, porotitos mung, tofu (en pequeñas cantidades). Todas las semillas en pequeñas cantidades. Las almendras son las mejores.	Arroz blanco, avena, cebada, trigo. Garbanzos, habas, porotitos mung, productos de soya, tofu. Semillas de calabaza, semillas de maravilla.	Cebada, centeno, maiz, trigo sarraceno. Frijol colorado, garbanzos,habas, tofu. Semillas de calabaza, de maravilla,
Desfavorecen	Cebada,centeno, maiz, trigo sarraceno. Todos los que no son nombrados en la lista de los que favorecen Vata.	Arroz café, centeno, lentejas, maiz. Todas las semillas no listadas.	Aroz, avena, trigo en poca cantidad. Tidas las legumbres, excepto el frijol colorado, tofu. Todas la semillas, excepto las nombradas.

Otros.

Alimentos	**Tipo Constitucional** Vata	**Tipo Constitucional** Pitta	**Tipo Constitucional** Kapha
Favorecen	Todos los aceites. El de sésamo es especialmente recomendado. En general , todos los productos lácteos. Todos los endulzantes naturales. Sal, sasonantes, vinagre. [en cantidades medidas]	Aceites de coco, maravilla, oliva, soya. Mantequilla, ghee, crema de leche Todos los endulzantes naturales, excepto melasa y miel.	Aceites: almendras, maiz, maravilla. Endulzantes naturales: remolacha y miel. Leche desnatada , pequeñas cantidades de leche entera.
Desfavorecen	xx	Ketchup, picles, sal, vinagre. Aceites de almendras, maiz, maravilla, sésamo.	Todos los aceites, excepto los nombrados. Todos los endulzantes naturales, excepto los nombrados.

	Quesos, yogurt. Sal	Lácteos, excepto lo indicado. Sal.

Combinaciones de doshas constitucionales.

Todos los alimentos mencionados pueden servir para los tipos constitucionalmente combinados, conforme a las siguientes sencillas reglas:

- En general consumir sólo los alimentos estacionales.
- Si la tipología es de dudosa distribución partición, o sea no se reconoce exactamente cual de 2-doshas participa, se recomienda observar cuidadosamente los alimentos que le asientan bien y que le hacen sentir el bienestar y saludable. Normalmente esta intuición y percepción estará en la dirercción correcta.
- **Vata-Pitta.** Consumir los alimentos que favorecen Vata, excepto durante la época de calor o si se presentan signos de agravación o irritación de las característica de Pitta.
- **Vata-Kapha**. Consumir los alimentos que favorecen Vata, excepto durante la Primavera o si se presentan signos de agravación o irritación de las característica de Kapha.
- **Pitta-Kapha**. Consumir los alimentos que favorecen Pitta, excepto durante la Primavera o si se presentan signos de agravación o irritación de las característica de Kapha.
- **Vata-Pitta-Kapha**. Si se pertenece a este raro grupo, se puede consumir cualquier dieta ayurvédica que lo mantenga en un buen balance, conforme a la estación del año.

VI. Equilibro Fundamental Ayurvédico

En este capítulo se examinan ***la proporción dosha*** *objetivo, el equilibrio o meta del ser humano cuales son las causas de las enfermedades*.

Proporción objetivo vata:pitta:kapha = 4:2:1.

Se sostiene que la proporción natural entre las doshas es de 4:2:1 para vata:pitta:kapha. Su equilibrio otorga salud, su desequilibrio genera las afecciones vata, pitta o kapha.
La forma de mantener la tridosha en ese equilibrio, consiste como se indicó en seguir una dieta apropiada o correctora según la prakryti o constitución individual y mantener una rutina de viva adecuada.
Los especialistas ayurvédicos sostienen que la muerte sobreviene cuando el desequilibrio es tal que las 3 doshas se igualan a la proporción unitaria 1:1:1, donde vata se va a la cabeza, pitta a la sangre y hapha al pecho. En ese momento el alma es forzada por vata (aires vitales: prana, apana, vyana, samana y udana) a abandonar el cuerpo y agni entra en todas la doshas, desintegrándolas.

Alcanzar la meta del hombre permite desarrollar el equilibrio de las doshas.

La meta del hombre no es sólo gozar del cuerpo y de los sentidos, sino también controlar las emociones negativas como la Ira, la Envidia, los Celos, el Miedo, la Crueldad, la Vanidad, la Falsedad, la Mezquindad, etc. y fortalecer las emociones nobles como el Amor, la Compasión, la Piedad, la Bondad, el Perdón, la Verdad, etc., para que el hombre pueda ver claramente el estado profundo de su Ser y así descubrir la fuente inagotable de felicidad que lleva consigo mismo.
... Los científicos ayurvédicos tenían muy en claro cual era la meta de vida a alcanzar: "realizar los cuatro valores de la existencia", que son:
1) El goce de los sentidos y de las emociones (*Kama*)
2) El bienestar familiar y social (*Artha*)
3) El desarrollo de las virtudes (*Dharma*)
4) La salvación. La realización de Dios en la tierra (*Moksa*)
Trabajar y luchar para alcanzar estas cuatro metas es lo que da sentido a la vida del hombre, permitiéndole encontrar satisfacción en lo que hace y con ello dominar las angustias y decepciones de la vida diaria.
El aspecto preventivo en el *Ayurveda* incluye una RUTINA DIARIA para recuperar el ritmo biocósmico:

a)Levantarse y acostarse temprano; hacer trabajos físicos o ejercicios, comer en horarios adecuados y sólo cuando se sienta hambre, sentirse responsable y respetar la creación.
b) Agilizar las funciones de los órganos que eliminan los desechos biológicos a través de las cinco disciplinas "Pancha-Karma"
c) Dejar fluir libremente las urgencias naturales: estornudar, llorar, reír, tener hambre, sed y/o sueño, orinar, defecar, etc. La supresión y/o contención de cualquiera de ellas puede exacerbar las emociones como: el miedo, la gula, el enojo, los celos, la vanidad, etc.
d)Alimentarse -en lo posible- con alimentos *sattvicos* (granos, cereales, frutas, verduras, lácteos frescos, etc). Evitar los alimentos *rajasicos* (café, té, mate, tabaco, chocolate, dulces excesivos, comer en exceso, comer comidas viejas, o desvitalizadas, etc.). Olvidar los alimentos *tamasicos* (carnes de todo tipo, alcohol, drogas, alimentos fermentados, etc.).

Las causas de los problemas de salud.

Se tiene salud cuando el fuego digestivo o ***Agni*** es eficaz, así como las energías sutiles -las ***doshas vata, pitta, kapha***- están equilibradas, cuando los residuos corporales o ***Malas*** (orina, heces, sudor) se eliminan normalmente y cuando los sentidos, la mente y la consciencia trabajan en armonía. En resumen, la salud es el resultado del trabajo equilibrado de todos los sistemas fisiológicos y psicológicos que componen el ser humano. Cuando se rompe este equilibrio comienza la enfermedad de un individuo.
Las transgresiones son las causas de los problemas de salud, las dolencias agudas y las afecciones crónicas. Ir en contra los estados naturales de equilibrio como los descritos para cada etapa del ser humano constituyen las transgresiones o agresiones al etado de salud natural.
La medicina tibetana, que ha tomado muchos elementos de Ayurveda, entre ellos los Tres Doshas, los Siete Mahabhutas y los Tres Desechos, reconoce 4 clases de enfermedades:
- las debidas a la fuerte influencia del karma proveniente de nacimientos anteriores.
- las causadas precozmente en la vida, pero que se manifiestan más tarde,
- las relacionadas con los espíritus, y
- las superficiales.

Las enfermedades superficiales son causadas por la dieta y el comportamiento y pueden ser fácilmente corregidas; en cambio las tres primeras necesitan también un tratamiento espiritual. Este tipo de afecciones siempre presentan doble connotación, poseen rasgos físicos y síntomas psicológicos o emocionales, y ambos, influyentes entre sí. Así por ejemplo, una persona que se deja llevar por el miedo, desequilibra vata, y a su vez el exceso de actividad que puede desequilibrar vata, provocará miedo al individuo. En el caso en que la ira sea la emoción predominante, se desequilibrará pitta, pero a su vez el desequilibrio de pitta lo volverá colérico.
Específicamente, una emoción pitta, como la ira -que se reprime en el estómago- genera ácidos y podrá producir úlceras y otros disturbios. Una emoción vata, como el miedo -reprimido en el estómago- causará gases y cólicos. Una emoción Kapha, como la envidia -reprimida en el pecho- causará presión en el mismo, prodocando dolores, jadeos y otros disturbios.
Según el Ayurveda, desde el punto de vista físico las enfermedades se inician en los el lugar del cuerpo donde las doshas se asientan y después pueden manifestarse en otro lugar. Así, las principales afecciones de cada tipo dosha se generan en:
- Vata, en el intestino grueso.
- Pitta, en el intestino delgado.
- Kapha, en el estómago.

En lo anterior, se ve la gran coincidencia entre el Ayurveda y el Método de Salud Natural Occidental, las causas primarias de las enfermedades se inician en el sistema digestivo.
Excepto, las lesiones físicas o traumatismos y las causas que aporta el entorno y el medio ambiente, para el Ayurdeva, todas las enfermedades tienen como **causa troncal de la perversión de la mente**, que se traduce en la falta de disciplina mental, malos hábitos, el uso indebido de los sentidos, sobrexigir la resistencia del cuerpo y en errores dietarios y sobrecarga de la dieta cotidiana.

El Am.

Quebrado el equilibrio del cuerpo, se afecta a todo el proceso metabólico y las energía disturbadas se acumulan. Cuando esto sucede se genera un elemento fisiológico llamado ***Am*** o ***Ama***, que es una substancia pegajosa, que representa propiamente el alimento no

digerido. Esta es la causa física de las obstrucciones de los canales del cuerpo o srotas que se vieron más arriba. Asi se incuba las dolencias y problemas físicos del ser humano.
Debido a la deficiencia de agni o fuego digestivo, el am se forma en el estómago. Agni forma el am porque esta debilitado y no logra digerir los alimentos y estimular bien la digestión. Este obstruye algunos srotas o canales del cuerpo y de la mente, o incluso todos ellos. Esta obstrucción impide que laenergía vata se desplace en su dirección normal., por lo cual sus movimientos son irregulares; cuando se vuelve ***Prakupita***, "excesivamente colérico" y, como si fuera un tornado, dispersa en todas las direcciones a las otras pitta y kapha, los tejidos y deseshos, hasya que encuentra un punto débil donde puede establecerse y generar una enfermedad, vigorizada por la falsa fuerza vital de vata y nutrida por el veneno de ama.
La acumulación aguda de ama en el organismo puede producir algunos o todos de los siguientes síntomas: obstrucción de los canales srotas, debilidad, pesadez del cuerpo y de la cabeza, letargo (debido al bloqueo del canal de rasa), movimientos anormales de vata, indigestión, expectoración y exceso de saliva, estreñimiento o retención de orina o inhibición del sudor, alteración de los sabores de los alimentos, fatiga.
Cuando vata se asocia con ama, causa obstrucciones e hinchazones en todo el cuerpo, por ejemplo en las articulaciones o en el abdomen. Cuando pitta se asocia con ama, sus vehículos en el cuerpo -sangre y dudor- se vuelven mal olientes, peasados, espesos, opacos y viscosos. Cuando kapha se asocia con ama, sus vehículos -mucosidad, saliva y líquido sinovial- se vuelven pegajosos, opacos y viscosos.
Cuando se ha formado am, se ve reflejado claramente sobre la lengua blanca, como material crudo, pegajoso y de mal olor. En el am proliferan las bacterias y microrganismos. La medicina farmacológica ataca la enfermedad con anti-bióticos, sin eliminar el am, como su causa.
Presentado el am, el Ayurveda reconoce que se desarrollan **4 etapas de una enfermedad**:
- Primera etapa: *Chaya*. Cuando se forma el am obstruyendo el intestino delgado, la enfermedad se encuentra en su primera etapa, denominada *Chaya*. En esta fase comienzan a disturbarse las doshas y la persona siente pesadez. hinchazón de vientre y empalidece. Idealmente, en esta fase debiera enfrentarse la enfermedad.
- Segunda etapa: *Pirakopa*. Implica que los malos hábitos no se han corregido, dando origen a que el am acumulado comiense a diluirse, saliendo fuera de las paredes del estómago e intestinos, pasando a los srotas o canales circulatorios. La persona manifiesta sed, ardores, vinagretas y gases.
- Tercera etapa: *Prasana*. Significa expansión. Aquí, las toxinas se han diseminado por el cuerpo hacia el sistema respiratorio, circulatorio o las articulaciones. Estas se ubican en las partes más débiles del cuerpo. La persona siete náuseas, cólicos o falta de gusto por las comidas. Mucha gente se preocupa recién por la salud en esta fase.
- Cuarta etapa: *Sthana sanskrya*. La toxina que ha encontrado su ubicación, se acumula y se desarrollan los virus y bacterias que han encontrado un escenario favorable y se producen diversos tipos de afecciones, perdiendo la capacidad inmunológica natural. La persona se ve obligada a acudir al médico. La técnica ayurvédica consiste en equilibrar las doshas, acabando con el ambiente propicio a las bacterias patógenas.
En conclusión, cuando el agni o fuego digestivo es débil se origina el am, y con ello, la enfermedad. Sin embargo, cuando el agni es excesivamente fuerte también es perjudicial, ya que el exceso de combustión interna quema los elementos nutrtivos de los alimentos y ataca los tejidos corporales, el organismo se deteriora, se debilita y pierde su capacidad inmunológica.

VII. Diagnóstico Ayurvédico

"Vivimos intoxicándonos y morimos envenenados "
Manuel Lezaeta Achrarán

Serán examinadas los 8 exámenes de diagnóstico ayurvédico: ***pulso, lengua, , piel, ojos, voz, orina, heces y otros razgos generales***.

En general, el diagnóstico ayurvédico no es invasivo ni tan agresivo como los métodos de diagnóstico usados por la medicina alopática, aunque aquellos no son rechazados para todos los casos. Pero, el examen directo del paciente es definitivamente más profundo y

humanizado, y probablemente más certero. El médico ayurvédico adquiere con su iniciación y practica una capacidad de percepción que no poseen aún la mayoría de sus colegas occidentales. *Cuenta una hermosa legenda de la antigua India, donde a las mujeres de la corte se les mantenía en un muy estricto confinamiento. Para diagnosticar a una reina o princesa, el médico debía realizar su diagnóstico a traves del pulso transferido a un hilo atado a la muñeca de la cortejana, mientras ella se ocultaba tras de una cortina. Un día el rey decidió poner a prueba al médico y ocultó detrás de la cortina a una búfala preñada. El doctor entró, se sentó y durante unos momentos se concentró intensamente en el hilo, y después exclamó: - "La paciente tiene hambre. No dejen de echarle un poco de hierba, porque dentro de pocos días tendrá un ternero".*
Antes de prescribir la estrategia de curación para un individuo, el terapeuta o médico ayurvédico debe establecer cual es la naturaleza exacta de las reservas curativas de la persona -de lo que aún está bien- y de las afecciones que sufre. Para ello se vale 8 métodos o exámenes: ***pulso, lengua, piel, ojos, voz, orina, heces y otros razgos generales*** (akriti).

El pulso ayurvédico.

El método ayurvédico es notablemente distinto al usado en Occidente, aunque no excluya el método convencional. El examen del pulso es un examen del movimiento del prana en el cuerpo. Se realiza en ayunas y previo a toda actividad cotidiana. La toma del pulso, por lo general, se lleva a cabo utilizando 4 dedos del terapeuta posicionados sobre la arteria radial, inmediatamente adyacente a la muñeca en la línea del brazo, . Con éstos se presiona moderada y uniformenente para percibir la pulsación; el terapéuta tiene que presionar y soltar repetidamente. El dedo índice, colocado más cerca de la muñeca, percibe la pulsación vata; el dedo medio puede recibir el pulso pitta; el anular, kapha; el meñique solamente es usado por los iniciados, cuando pueda haber presencia de "espíritus". Conforme se perciba un mayor pulso que otro se podrá notar la predominancia de la dosha en el cuerpo del individuo.

Los colores de la lengua.

Además de verificar la exitencia de am no digerido, el aspecto que presenta la lengua es muy importante. Cuando la lengua está fría y áspera al tacto, vata se ha agravado. El color rojo, morado o azulado de la lengua denotará una predominancia de pitta. Si la lengua se cubre con una delgada superficie blanca, denotará un predominio de kapha. Cuando las 3 doshas se agravan, entonces la lengua se pone de color oscuro y se producen erupciones en ella. Si la lengua no se mueve con libertad en el hueco de la boca y el paladar, las reservas defensivas del cuerpo son mínimas.
La presencia de ama en la lengua se conoce como lengua sucia en indica la presencia de ésta en el tubo disgestivo, especialemente si huele a algo inmaduro.

El estado de la piel.

La piel muestra diferentes señales importantes, textura, sequedad o grasitud, uniformidad, eruptividad, entre otras. En general, la temperatura aumenta cuando el paciente sufre de alguna afección pitta; si la afección es causada por vata, la piel se enfría, y; cuando es húmeda, existe un predominio de kapha.

La expresión de los ojos.

Los ojos, al igual que otras zonas del cuerpo (pies, manos, columna, orejas) son áreas de expresión reflexológicas muy precisas, que muestran los órganos comprometivos y los grados de impurificación del individuo; en el caso del iris de los ojos, la técnica se llama Iridolodía, y en los demas casos se le conoce como Reflexología. En forma directa, al terapeuta ayurvédico le permite un buen diagnóstico a través de su textura. Cuando los ojos son secos y apagados, indicará una afección causada por vata; si la persona tiene aversión a la luz y ardor en los ojos, poniéndose amarillos, la enfermedad está causada por pitta; ojos muy húmedos y lagrimeantes, indicarán un predominio de kapha.

La potencia y el tono de la voz.

Si hay un predominio de kapha, la voz es grave. Una voz clara y aguda indica el predominio de pitta. Una voz seca y ronca, en cambio, indica predominio de vata.

Las características de la orina.

El examen de la orina es muy útil y proporciona diversas señales. La orina debe ser recogida en la madrugada y recogida en un recipiente de vidrio, descartándose la primera orina. Si presenta un color amarillo pálido o ligeramente azulada o rosada, existe un predominio de vata; si el predominio es de kapha, el color es blanquecino y espumosa; el color amarillo es fuerte, anaranjado, marrón o rojizo indica predominio de pitta.
La orina también es muy útil para percibir tiempo de recuperación del equilibrio perdido y la gravedad de la afección. Para ésto, se usa aceite de sésamo o ajonjolí. Sobre un recipiente de vidrio, se derraman algunas gotas del aceite; si este se esparce inmediatamente, la enfermedad es fácil de curar, pero si el aceite se esparce mas lentamente, la enfermedad es más grave; si las gotas se van al fondo del recipiente, la enfermedad es muy difícil de curar y puede producir la muerte.
Igualmente, se puede confirmar la predominancia de alguna dosha. Si las gotas al caer, se expanden ondulatoriamente, habrá un predominio de vata; si éstas toman diversos tonos de color, predominará pitta; en cambio, kapha predomina cuando cada gota se multuplica en pequeñas gotitas.
La presencia de ama en la orina, la vuelve turbia, oscura y maloliente.
La fetidez de la orina refleja la presencia de substancias tóxicas en el cuerpo. A veces el am se puede percibir a través del olor a la comida que se ingirió, Si hay ardor al miccionar y acidez en el olor, es predominio claro de pitta.
Los médicos tibetanos, deciden si un producto será bueno o nó para un individuo al espolvorearlo sobre su orina: si se hunde, será ineficaz; si se difunde con rapidez, será de eficacia rápida, y si de esparce en un área limitada, será eficaz pero lento.

Las heces.

En su estado normal, las heces presentan la consistencia de un plátano maduro y sin olor. La evacuación completa de los residuos de la última comida debe ser realizada, como máximo dentro de las 18 horas de ingerida. La presencia de ama en las heces se muestra con deposiciones pegajosas y pesadas, llenas de trozos de alimentos sin digerir y malolientes. Cuando las heces son duras y secas, hay un predominio de vata, si esta dosha se agrava, las heces salen en pedazos y son ásperas, humeantes y espumusas; el color amarillento indica el predomio de pitta; el color blanquizco indica el predominio de kapha. También el examen de las heces revelan el estado del tubo digestivo, especialmente la presencia o ausencia de ama. Si las heces se hunden en el agua, refleja la presencia de am o alimento no digerido. Por el contrario, si flotan en el agua. es una indicación de que las heces están libres de toxinas

Otros diagnósticos complementaruis.

Existen muchos otros métodos que contribuyen a un buen diagnóstico. La entrevista, el percibir el entorno familiar, laboral y medio ambiental son rasgos que el terapeuta debe tomar en cuenta. El completo diagnóstico, también podrá incluir la auscultación, esto es, escuchar los sonidos del cuerpo: el latido del corazón, los sonidos de la respiración, sistema digestivo, los sonidos de los huesos, etc. El estado de salud del cabello, la relación del individuo con los alimentos, el deseo de sanarse y o su ausencia, su memoria, el estado de sus sentidos, la inteligencia, emociones, apetito y sed, son estados que el terapeuta debe también considerar antes de diseñar la estrategia de salud.

VIII. Estrategia de Salud: Dieta y Tratamiento Natural

"El arte de la medicina consiste en entretener al paciente, mientras la naturaleza cura la enfermedad"
Voltaire

"Nunca puede hacerse nada mejor a un enfermo que una frotación de agua fría"
Padre Tadeo
"Existen remedios para toda clase de enfermedades, menos para tener salu"
Manuel Lezaeta Acharán

En este último capítulo, serán examinados los temas: el plan de salud y la estrategia de recuperación, Shamana o plan estratégico de salud, Shodana o Panchakarma y otras terapias.

Plan de salud y estrategia para recuperarla.

Lo esencial del tratamineto ayurvédico es la supresión de la causa. Aquí no estamos hablando de la causa primordial, que es el **DESEO** y su entorno de ilusión, que es la causa final de todos los males, e incluso del ***Samsara*** o sucesivas reencarnaciones, hasta el ***Nirvana*** o la iluminación final. Aquí, sólo nos referiremos a las causas inmediatas, materiales y psíquicas ocurridas en el ciclo de vida presente de un individuo.
Como ya antes se indicó, todas las terapias ayurvédicas están destinadas a establecer un equilibrio entre la 3 energías sutiles vata, pitta y kapha. Para ello, todo tratamiento cominenza con una purificación, con la eliminación de las toxinas que están presentes en el cuerpo ya que, de lo contrario, sólo se producirá un alivio sintomático de la enfermedad, sin atacar su causa fundamental. Si tan sólo así se procediera, las afecciones se tornarán recurrentes, los problemas resurgirán otra vez, y lo más probable con mayor gravedad y masificada.
El Aurveda prefiere la curación gradual a la súbita. La mayoría de nosotros tenemos muchas toxinas acumuladas a lo largo de toda una vida de imprudencias, y que no se las puede eliminar por entero de forma inmediata, para no sobrecargar los órganos de excreción y causar daño a la mente. Tanto la mente como el cuerpo a lo largo del tiempo se han habituado a la presencia de esos venenos, han desarrollado una cierta capacidad pseudo-inmune a ellos, y se han convertido en parte de nuestra ecuación de equilibrio. Por tanto, la purificación del organismo es un proceso largo y lento, que precisa de muchos ciclos para depurar los múltiples estratos de suciedad.
El plan de salud o estrategia para recuperarla, debe considerar estas transgreciones y el concepto de proceso gradual de purificación o deintoxicación del cuerpo y la corrección de las doshas. Incluso cuando no exista un diagnóstico firme, un plan le da a uno una dirección y genera estrategias para enfrentarse a las fluctuaciones de salud, especialmente para enfrentar a las enfermedades leves.
Antes de iniciar cualquier tratamiento, el terapéuta ayurvédico debe averiguar si el cuerpo está o nó lleno de ama. Si lo está ha de hacerse 1 o 2 días de ayuno hasta que casi todo el ama de producción reciente haya sido digerido y expulsado del cuerpo. Después, o inmediatamente si el ama no es un factor de mucha importancia hay que evaluar la fuerza del paciente con respecto a su enfermedad. Si el paciente es relativamente fuerte y la enfermedad relativamente débil, lo indicado será la purificación activa mediante el conjunto de métodos conocido como ***Panchakarma***. Sin embargo, cuando el paciente está débil y la enfermedad es fuerte, no es aconsejable la purificación áctiva, puesto que pueden incrementar vata y favorecerán la sintonomatología, y el camino a seguir será la paliación o apasiguamiento de las doshas agravadas, utilizando como métodos el "cocinar el ama" reciente, avivando el fuego digestivo mediante la dieta, el ayuno de comidas sólidas, el ayuno de líquidos, hacer ejercicios, tomar baños de solo y tomar baños de aire,
El plan siempre comprenderá la unidad cuerpo-mente, ninguno de ambos puede ser descuidado en la elaboración de la estrategia de recuperación de la salud. El primer componente, el cuerpo deberá ser tratado siempre mediante la dieta, como parte del método llamado ***Shamana***, y dependiendo de la gravedad del problema también mediante las técnicas más enérgicas del ***Panchakarma***, o "5 acciones", también llamado método del ***Shodhana***, que incluyen vómitos, purgantes, enemas, limpieza nasal y sangría. En cambio, el segundo componente, la mente también es tratada como parte del método ***shamana***, e incluye mantención de ciertas rutinas dirigidas a consolidar cierta disciplina de hábitos que permita, a su vez, mantener la salud a largo plazo.

Shamana o plan estratégico de salud.

El proceso de curación gradual o shamana se aplica para neutralizar las toxinas, encendiendo agni y estimulando la digestión a través de ayunos y tomando infusiones y

decocciones de hierbas y plantas con rasas específicas y dirigidas a desactivar o activar doshas muy acumuladas o debilitadas por el proceso de la afección, conjuntamente con una dieta bien regulada y nutritiva, y ejercicios, baños, exposición al aire fresco y rutinas para neutralizar los factores agresivos que afectan al cuerpo.
A continuación, se examinarán las técnicas usadas en shamana: la dieta, los svedam, hidroterapia, din charya, rutu charya, sad vritta y rutinas complementarias.

1) LA DIETA. Esta incluye tanto las decocciones o infusiones de hierbas y plantas reactivadoras, como también el plan de alimentos diarios y estacionales, cuya combinación debe seguirse como estrategia recuperativa. Como se ha visto, cada planta posee una o un conjunto de rasas que alteran las doshas de cada individuo, y en este caso son sabiamente utilizadas para prevenir afecciones y mantener la salud. Cada uno de nosotros debe llegar ser su propio médico, que sabiamente conoce su propio cuerpo para mantenerse con una percepción de bienestar y sostenerlo así en el largo plazo.
La dieta dede estar dirigida a contribuir a eliminar el ama y, de acuerdo a Vagbhata, a atender a la dosha más perturbada. Téngase presente, a veces sucede que un dosha debilitado por el tratamiento produce fuertes síntomas al ir abandonando el cuerpo, tal como una llama brilla más intensamente cuando está a punto de extinguirse.
La dieta es muy importante para eliminar las impuresas de la sangre; el exceso de dulces, frituras, grasas saturadas, comidas ácidas, drogas, los fármacos contaminan la sangre. Para purificar la sangre puede usarse azafrán, cúrcuma, diente de león, etc.
La acumulación de los doshas debe ser tratada con cambios en la dieta y en la actividad, y cuando se agravan, lo mejor es paliarlos o apaciguarlos con substancias de características opuestas:

Tratamiento general para vata: Las principales substancias benéficas para vata son el calor y el aceite, aplicados tanto externa como internamente, para contrarrestar su carácter frío y seco. Cualquier purificación debe ser suave. El sabor más importante es el salado, ya que mejora el apetito, la digestión y es anti-espasmódico y ligeramente laxante; le sigue el ácido, y finalmente el dulce.

Tratamiento general para pitta: Lo principal para pitta es enfriar, tanto para extraer el exceso de calor del tubo digestivo como de la sangre, lugares donde más se concentra. El sabor más importante es el amargo , seguido del dulce y el astringente. Las fragancias dulces -sándalo, rosa, loto- ayudan a eliminar el intenso olor de *pitta*. Como el fuego es tan intenso en *pitta*, será útil una dieta de alimentos crudos.

Tratamiento general para kapha: El sabor más importante para controlar kapha es el picante, compuesto de fuego y aire; lo siguen el amargo y el astringente. Sin embargo, si hay ama. debe usarse primero el sabor amargo para limpiar los canales o srotas, y sólo entoneces el picante, para reavivar el fuego digestivo agni, y el astringente, para expulsar el exceso de humedad. Todos los alimentos y medicinas deben ser calientes, intensos y secos.

Desarrollar la ciencia de comer es un componente estratégico, tanto para restituir la salud perdida como su mantención en el largo plazo.
Los tópicos más importantes a considerar son:
a) los alimentos deber estár frescos y recién cocinados,
b) Debe ingerirse sin prisa ni muy lentamente,
c) Deben ser del gusto de la persona,
d) Se deben combinar apropiadamente las 6 rasas o sabores elementales, a fin de equilibrar las doshas,
e) la combinación de alimentos deben ser apropiadas (evitar: verduras + frutas ácidas, frutas + proteínas, fruta + carbohidratos, grasas + proteínas, carbohidratos + proteínas),
f) No excederse en comer y mantener un equilibrio entre los alimentos secos, liquidos y porción de estomago libre para la circulación de aire, en la proporción; 2:1:1,
g) no consumir alimentos hasta que la comida anterior haya sido totalmente digerida (no menos de 5 horas, para comidas pesadas), de lo contrario el exceso de lo que comamos se convertirá en ama o toxinas,
h) comer en actitud de agradecimiento.

La dieta debe seguir las estaciones del año. Generalmente, lo mejor es consumir alimentos de la estación. Estos deberán ser alimentos que por sus características opongan al clima y a la estación en que se vive. Las frutas jugosas, por ejemplo son epecialmente requeridas en climas secos y cálidos y en el verano. El mago, fruta "caliente" es muy adecuado climas fríos y en el invierno.
El uso de la **dieta** como terapia también contempla las dietas purificantes y el ayuno o ausencia de dieta.
Las **dietas purificantes** tienen por objeto exclusivo eliminar drásticamente las toxinas acumuladas sin sacrificar la nutrición esencial. Sin embargo éstas deben ser realizadas por períodos cortos para no debilitar. La variedad de las dietas purificantes abarcan las frutas, las comidas de un solo alimento, las dietas de granos, etc, su composición dependerá siempre de la constitución de cada individuo, y, por consiguiente, no existe una dieta genérica que sirva como panacea para todas las personas y en todas las circunstancias; la dieta cruda debe ser cautelosa para personas vata, niños y ancianos, donde su fuego digestivo es débil.
Cuando son usadas hierbas o plantas alteradoras -modificadoras del mal hacia el buen estado de salud- en general, se recomienda usar un ***Anupana***, es decir un vehículo que impide sus posibles efectos secundarios -que siempre son bajos- y que tanbién estimula su absorción rápida y eficiente, ya que genera un efecto sinérgico que aumenta o pptencia la hierba base.

Tipos de anupanas: El mejor de los anupanas es la miel, que penetra todos los tejidos sin necesidad de digestión, en cuanto ya ha sido predigerido por las laboriosas abejas. Frecuentemente, la combinación de las otras hierbas usadas conjuntamente con la base constituye su anupama complementario. El anupana más simple es el agua y, en todos los estados en que existe ama, se usa siempre agua caliente. Otros anupanas importantes en la terapia de Ayurveda, es el ghee, el vino medicinal, los zumos de frutas. Por lo general, el anupana va cambiando según la estación del año. También puede ser difernte según la dosha que trate: con sal para las afecciones kapha, con azúcar para problemas de pitta y ghee para vata.

El **ayuno** es recomendado por el Ayurveda, como uno de los métodos que permiten recuperar la salud. Sin embargo, deben tomarse ciertas precausiones, teniendo en cuenta la constitución individual. El ayuno para personas vata no deben exceder los 3 días, porque incrementa y disturba el aire vital. Para las personas pitta, este período tampoco debería exceder los 5 días, porque aumentaría sus características pitta. Las personas de constitución kapha si pueden obtener beneficios de ayunos más prolongados. Cuando el ayuno es riguroso, debe tenerse en cuenta los caso extremos, puesto que si bien el cuerpo necesita mantenerse hidratado, el exceso de líquido disminuirá el fuego digestivo, interrumpiendo el proceso de eliminación de am, propósito principal del ayuno. Por ello, se pueden tomar pequeñas cantidades de té de jengibre y de pimienta negra que incrementen agni. Los individuos normales y saludables pueden hacer ayunos quincenales, tomando 1 o 1/2 litro de agua tibia en el día para prevenir la enfermedad. El ayuno, en estos casos permite que el sistema digestivo descanse. También el ayuno es realizado con objetivos espirituales, siempre que la constitución lo permira, y si éste se practica durante ciertos días específicos; llamados ***Eukadis***, realizados 11 días despeués de luna llena y 11 días después de luna nueva. Para romper el ayuno, se recomienda gradualidad, se puede tomar un caldo de frijolitos chinos sin germinar (mung) y más tarde comer algo liviano. Por lo general, no se usan enemas ni supositorios durante un ayuno.
Debe advertirse, que tanto las dietas purificadoras como el ayuno con alimentos específicos solo puede hacerse con alimentos puros, naturales y por ningún motivo transgénicos. En el caso de las frutas, una forma de reconocer su pureza y calidad es la existencia de semillas, pepas, huesos, bien firmes y de tamaño normal en el interior de los alimentos. En el caso del resto de los vegetales se puede adquirirlos en centros de alimentos naturales y orgnánicos o se puede consultar a su proveedor de confianza.
El mejor alimento puede transformarse en veneno si no lo usamos con moderación y apropiadamente. Tan importante es lo que comes y cómo lo haces, es si puedes digerirlo y si puedes eliminar bien los residuos de la digestión.
Las ***10 pautas del Yogui Bhajan***, podemos integrarla a nuestra estrategia de salud:

1. ***Come para vivir, no vivas para comer.***
   2. Evita los consumos entre las comidas principales.

3. Come sólo con hambre.
4. Mastica bien, el estómago no tiene dientes.
5. Termina de comer cuando estés 3/4 satisfecho.
6. Descansa después de comer.
7. No comas después de la puesta de sol o al menos 2 horas antes de acostarte.
8. Come sólo lo que puedas eliminar dentro de las 24 horas.
9. Una vez por semana, dale a tu sistema digestivo un descanso.
10. Si no puedes digerir y eliminar un alimento, no lo comas.

Todo este texto tiene ese propósito, conocernos y seleccionarnos los alimentos adecuados para nuestra salud. Mediante el anexo, denominado Propiedades Ayurvédicas de los Alimentos nos podremos apoyar para conseguir ducka o buen estado, ... adelante!
[Ver: *Propiedades Ayurvédicas de los Alimentos*]

2) SVEDAM & HIDROTERAPIA. Los svedan son aplicaciones de calor extra a nuestro cuerpo. Los **fomentos** son aplicaciones de calor seco, especialmente para la bronquitis, artritis. Para dolores de espalda se recomiendan **compresas** o calor húmeda. Para distutbios como resfríos se recomiendan **masajes** (calor de manos a través de las frotaciones) de eucalyptus y alcanfor, sin llegar a masajear la zona del corazón. El uso de las **inhalaciones de vapor** con una gota de aceite de eucalytus es putil para despejar la flema. El Ayurveda también recomienda el **baño de vapor**, más como prevención que cura; previo a su uso, el día anterior la dieta de ser muy protéica y observar algunas rutinas de aplicación. Los baños calientes muy calientes disminuyen *kapha*.
Las otras ténicas de **hidroterapias frías**, incluen los conocidos **baños genitales** y **frotaciones diarias** conjuntamente con ortigamiento para obtener reacciones del sistema nervioso-cutáneo. Las **duchas frías** son útiles en las afecciones *pitta*.
Masajes. En particular, el Ayurveda atribuye a los masajes, conjuntamente con aplicaciones de aceites esenciales, un uso casi inevitable en todo tratamiento ayurvédico. Tradicionalmente, en la India se les da masajes a los niños todos los días durante los primeros años de vida, y semanalmente más adelante. Es frecuente que a las embarazadas se les de masajes suaves, y más enérgicos durante los 40 días posteriores al alumbramiento. Todavía hoy es costumbre que la gente intercambie masajes de los pies y de las piernas. El masaje de la cabeza fortalece y calma los órganos sensoriales. La parte más importante de la cabeza que hay que aceitar es el ***Agnishikha***, el remolino trasero que está "enganchado" con importantes *nadis* a través de los cuales la fuerza vital debe fluir libremente para que la consciencia pueda ser clara. El masaje en todas las partes del cuerpo aumenta la circulación para remover los desechos de los tejidos y al mismo tiempo mejora la nutrición de éstos. El masaje alivia la vejez, la fatiga, mejora la visión y el sueño, refuerza notablemente la resistencia al estrés y a las lesiones. El masaje diario con aceites fortalece la piel, mejora su color y su textura. En todas la sedes de vata, el masaje debe seguir la linea de los vellos; masajear hacia abajo facilita la acción de apana vata, mientras que mover la energía hacia arriba se favorecen los atributos meditativos. Los aceites a usar, dependen de la estación: un aceite fresco como el de oliva, coco o girasol, para el verano; uno más cálido, como de almendras, sésamo, mostaza, cacahuate para el invierno. El masaje no se deberá aplicar cuando el cuerpo sufre un exceso de kapha o enfermedad aguda, especialmente si hay fiebre, porque aumentaría las toxinas.

3) DIN CHARYA. Constituye la rutina diaria que consiste en una prolija higiene matinal, que incluye tanto el lavado del cuerpo, dientes, ojos, oidos, fosas nasales y lengua. En particular, es importante la limpienza de la lengua para retirar la capa del am depositado en su superficie; esto puede realizarse con un cepillo suave desde atrás hacia adelante, repetidas veces, que de no eliminarse será absorbido por el cuerpo. También es recomendable las gargaras de agua tibia con una pizca de sal y ghee.

4) RUTU CHARYA. Consiste en adaptar el cuerpo a la evolución de las estaciones, tanto para producir los cambios específicos en la dieta como en las rutinas estacionales. Para el caso de las estaciones extremas:
Invierno: En esta estación, cuando aumenta vata, los alimentos deben ser calientes, contener ghee, miel, jengibre, pimienta y limón. Se deben hacer ejercicios para fortalecer el cuerpo y evitar el exceso de líquido.
Verano: En esta estación, cuando aumenta pitta, se requiere de alimentos dulces y

frescos, así como amargos y astringentes. La dieta debe ser ligera, evitando los alimentos muy picantes. Se debe consumir bastante líquido y tomar baños fríos.

5) SAD VRITTA. Representa el desarrollo de una cultura mental, ya que las enfermedades crónicas tienen su origen en la mente; el Ayurveda considera que la ansiedad y la ira son 2 contaminantes mentales muy poderosos que originan la mayor cantidad de enfermedades físicas. Introducirse pensamientos nobles y hábitos mentales positivos y racionales, cultivar la alegría y la paciencia abrirán las pesadas puertas de la curación de todo malestar crónico.

Tratamiento general para VATA:
Es preciso eliminar las angustias de la persona, que ha de disfrutar de nucha diversión y de una relajación total. En ciertos casos se recurre los tratamientos de choque o "terapias de desmorización", reprogramación tipo neuro-linguista. Cuando *vata* está agravado, la persona necesita un buene espacio, en forma que los canales *srotas* fluyan libremente, lo cual produce felicidad de cuerpo y mente. Conjuntamente no ello, otra terapia de choque es el **vendaje** que favorecen el libre movimientos de los canales al brindar apoyo a los nervios y los calma. En la India, después del parto las mujeres se ciñen al vientre una tela para impedir la acumulación de *vata* en el útero que acaa de vaciarse. Con frecuencia es posible calmar un dolor de cabeza debido a la tensión o al agotamiento, fajándola con un pañieña bien ajustado. Es conocido la costumbre en muchas partes de mundo de fajar a los bebes para que se duerman más rápidamente.

Tratamiento general para PITTA:
Es útil cualquier cosa que disminuya la intensidad natural de *pitta*, como la música y la meditación que relajen para mantener la mente en calma y transquila. Como el fuego es tan fuerte, la persona debe mantener ocupados sus fuegos internos como una dieta cruda, al igual que la práctica de un juego que le exija resolver muchos problemas para mantener en actividad el fuego mental. Será también útil para la persona, permanecer en lugares frecos, en jardines verdes y entre fuentes de modo que permitan resfrigerar el organismo.

Tratamiento general para KAPHA:
Kapha requiere intensidad y acción para romper su inercia y su letargo. Ayudarán ejercicios vigorosos -correr, saltar, luchar-, para provocar sudor, control de las horas de dormir. Usar ropar áspera, seca y cálida. En lo posible hay que cargar a la persona de responsabilidades e impedir que se dedique a su recreción habitual, es decir, dedicarse a las comodidades de la vida con la perspectiva de hallar en su día la felicidad.

6) OTRAS RUTINAS. 1) Se debe dormir lo necesario. Con ello se evita la pérdida de peso y se fortalece el cuerpo. Dormir irregularmente se dañan las doshas; en exceso, puede causar disturbios mentales; en horas inadecuadas, produce dolor de cabeza y pérdida de apetito (falta agni). 2) Buscar un lugar apropiado para las doshas; templado o caliente, para vata; fresco, para pitta.

Shodana o Panchakarma. Ayuda drástica al cuerpo.

Shodana comprende el uso de los 5 panchakarmas: vómitos, purgación, enemas, limpieza nasal y sangrías.

1) VAMAN = VOMITOS. Util cuando los pulmones está congestionados y la sintomatología en tos, gripe, asma o bronquios. Se recomienda, en la mañana temprano, antes del deayuno, bebiendo un vaso grande de agua tibia con miel e introduciéndose los dedos para provocar el vómito. No usar cuando en el momento de un ataque agudo. Para afecciones *kapha* (diabetes, asma crónica, indigestión y epilepsia), la terapia del vómito es la purificación principal, aunque también puede utilizarse la purgación

2) VIRECHAN = PURGANTES. Util cuando se segrega mucha bilis. El purgante puede ser un vaso de leche caliente con 2 cucharadas de ghee tomado al anochecer. Para afecciones pitta (vómitos biliares, ictericia, fiebre crónica, acné, inflamaciones de la piel), las purificaciones principales son las purgaciones y las sangrías, porque extraen

rápidamente el exceso de calor de los 2 lugares donde más se concentra: el tubo digestivo y la sangre. El purgante también es útil para los de constitución vata. Las personas con agni (fuego digestivo) débil, fiebre alta, estreñimiento crónico, diarreas, hemorragias pulmonares o rectales no deben usar purgantes.

3) BASTI = ENEMAS. Pueden hacerse con aceites de ajonjolí u oliva, también con decocciones de hierbas. La terapia de purificación suave, es especialmente indicada para tratar afecciones vata (artritis, reumatismo, gota, dolores de espalda, estreñimiento, fiebre crónica, etc.). El enema debe retenerse el mayor tiempo posible. No usar enemas, si hay fiebre muy alta, estómago suelto, parálisis, dolor de corazón, dolor agudo abdominal, diarrea, hemorragia rectal o debilidad general. Los enemas de aceite no deben usarse en caso de diabetes, indigestión crónica, anemia, ni a los niños pequeños y ancianos.

4) NASYA = LIMPIEZA NASAL. Con cada respiración se lleva prana vayu en forma directa al cerebro. Si hay desorden de este tipo, las funciones motoras y sensoriales se alteran. Si hay acumulacion de impuresas en las fosas nasales se manifiesta dolores de cabeza, jaquecas, congestión nasal, ocular y auditivo. Se utiliza media taza de agua hervida tibia con una pizca de sal; se introduce 2 onzas de agua por cada fosa nasal, mientras se respira por la boca. Luego de algunos minutos, se debe tomar aire y exalarlo fuertemente por la nariz. Se puede realizarse este protocolo de salud, una vez a la semana. La limpieza nasal no deben realizarla después de haber consumido alcohol o después de bañarse o comer y las mujeres durante su período menstrual o cuando están embarazadas.

5) RAKTA MOKSHA = SANGRIA. Sushruta opinaba que se podía tratar con éxito la mitad de todos los problemas quirúrjicos con sangrías, pero también tenía clara consciencia de sus peligros. Debe ser realizada sólo por un médico y consiste en extraer pequeñas cantidades de sangre de las venas y que no cause debilidad en el indivduo. El Ayurveda la recomienda cuando las toxinas ya están circulando por la sangre y se sufre de erupciones en la piel, urticaria, seborrea, si el hígado o el bazo están inflamados y para la gota y las afecciones a los huesos. También puede emplearse para los dolores de cabeza, tumores de la cabeza y el cuello, ciática, estancamiento linfático. Las personas que sufren anemia, debilidad o edema, no deben hacerse sangría, ni tampoco los niños y los ancianos.

***Otras terapias*.**

Existe otras terapias efectivas asociadas al método ayurvédico: terapia oleosa, tratamiento con fuego, yoga y pranayama, y la terapia homa o terapia sutil.

TERAPIA OLEOSA.

Consiste en la aplicación externa y el cosumo interno de substancias oleosas con el fin de preparar a los pacientes para la purificación y como tratamiento curativo para ciertos estados vata. La terapia oleosa tambén es buena para aquellos que han abusado del alcohol y las drogas y del sexo, están delgados, son muy ancianos o muy jóvenes y para los que han tenido una gran pérdida de substancias vitales o padecen de ciertas enfermedades oculares. Los elementos orgánicos más utilizados son los aceites y el ghee. La terapia oleosa de consumo interno es aplicada previo a la aplicación de ciertos métodos de panchakarma, tales cómo vómitos y purgaciones; practicadas éstas, si aparece los materiales lípidos usados es señal de total purificación.

TRATAMIENTO CON FUEGO.

Con frecuencia es utilizada en los hospitales de la India, para evitar la intervención quirúrjica, cauterizando las partes del cuerpo, en dolencias como úlceras, inflamación de los ganglios linfáticos, hemorroides, tumores, hernia, inflamación de las articulaciones, sinusitis, fístula anal. Una forma de este método es la utilización de combustión de substancias sobre los marmas, similar a la moxibustión china.

YOGA & PRANAYAMA.

El ***HATHA YOGA*** o yoga físico, a través de sus ***asanas*** o posturas físicas estáticas, no consumen energía, sino que la producen o la reciben del ***prana*** o fuerza vital, ayudando al

control del cuerpo, la mente y los sentidos. Se recomienda realizarlo en un ambiente bien ventilado y a lo menos 3 horas después de haber comido. Cada *asana* al comienzo no debe exceder 1 o 2 minutos, y en forma gradual ir incrementando su duración. Las principales *asanas* son: ***sidhasana (sentado en medio loto), padmasana (postura del loto), vajrasana (sentado o postura del sastre), halasana (arado), sarvagansana (parado sobre los hombros), sirshasana (parado sobre la cabeza), surya namaskar (saludo al sol)***. Las *asanas* actúan directamente sobre la salud y la *prakryti* o constitución individual; una persona *vata* no debe agacharse manteniendo los hombros hacia el suelo, ya que ello puede afectar su columna; una persona *pitta* no debe ponerse de cabeza por más de 1 minuto, puesto que esta presión extra puede causarle vahidos y desorientación; una persona kapha no debe echarse boca abajo, doblando las piernas y los brazos cruzados sobre la espalda.

El ***PRANAYAMA*** es la ciencia de la respiración yóguiga. Permite la máxima eficiencia para la absorción del *prana* y dirigirlo por medio de los ***nadis*** o conductos sutiles a los distintos puntos tanto físicos como sutiles. Todos los procesos peránicos deben ser armoniosos, alternados, lentos, silenciosos y a través de las fosas nasales. Las mejores posturas para practicar esta disciplina son *sidhasana (sentado en medio loto), padmasana (postura del loto), vajrasana (sentado o postura del sastre)*. La limpieza nasal es muy importante para practicar esta disciplina. No se debe tomar baño inmediatamente después del *pranayama*. Tanto el *Hatha Yoga* como el *Pranayama* seben ser guiados por un maestro competente, especialmente en sus primeras fases de aprendizaje.

TERAPIA HOMA.
Es una terapia sutil que emplea la fuerza del sonido mediante ***mantras*** o cánticos con fuerza verbal, notoria y trascendental, conjuntamente con ciertas substancia orgánicas -ghee, estiércol deshidratado de vaca y arroz integral- quemadas en un artefacto de formas geométricas específicas y generalmente de cobre. Su propósito es formar una cierta atmósfera ***Hôma*** ("regalo de ghee") sostenida a intervalos de tiempo y durante los momentos del día relacionados con las energías sutiles producidas a la salida y puesta del sol. Con un protocolo védico muy riguroso, se crea así una atmósfera libre de vectores patógenos y muy es propicia para la salud mental y las terapias que se apliquen en su entorno. El polvo de ceniza -***Homaash***- producido por la combustión de las substancias orgánicas es altamente medicinal, y constituye una base de aplicación a toda clase de afecciones, tanto físicas como mentales. También la Metodología Homa está siendo hoy extrapolada a la producción agrícola orgánica que ha mostrado gran éxito en diversos lugares del mundo.

MANTRAS CURATIVOS.
Un ***mantra*** es un conjunto de sonidos anidados para emitir su gran fuerza interior y ser dirigida a la divinidad de todo y al propio ser humano. Al escuchar un *mantra*, el auditor y el pronunciante, mentalmente se percibe su energía y modifican notablemente los estados de consciencia (frecuencia de lasondas cerebrales). Su sonido y escritura está realizada en sánscrito (dêvanâgarî).
En la séptima *mandala* del *Rig Veda* aparece un poderoso mantra que supuestamente da la vida. La importancia de este mantra estriba en que ha salvado de la muerte a muchos. Puesto que un gran número de indios han repetido este mantra durante los últimos 4.000 años, ha acumulado fuerza muy especial. Aún en en nuestro tiempo hay pruebas de que donde la ciencia ha fracasado, este mantra ha funcionado.
El Dr. Kailash Vajpeyi, narra el caso de un niño de 8 años que le apareció un carbúnculo en el muslo derecho. Los doctores querían amputarle la pierna para evitar que la infección se extendiera al resto de cuerpo. Pero los padres del niño se opusieron y la madre decidió apoyarlo con la ayuda de un mantra. Encomendándose a su divinidad, cantó el mantra surante 7 días, 100.000 veces. Todos quedaron sorprendidos al darse cuenta que el tumor comenzaba a secarse. Quince días después, el niño había sanado.
Este mantra se llama *Mahâ Mrityujaya Mantra* y se pronuncia así:

Om tryambakam yajâmahe .... **` ÈyMbk yjamhe**
sugandhim pusthivardhanam ..... **sugiNx puiStvxRnm!**
urvârukmiva bandhânan .... **%vRéiKmv bNxann!**
mrityormuksîya mâmbritât **......... ièTyaemuR]Iy maiMätat!.**

Para aumentar la efectividad curativa de este *mantra* y otros, se utilizan *mantras* que se realizan sólo en momentos específicos del día, así como en el incio y en el término de los ciclos circadianos, de la salida y puesta de sol, llamados ***agnihotras***.
Estas formas de curación, holísticas, que en su fondo tienen el atributo de integrar cuerpo y mente, liberan a está última todo su poder curativo, y es lo que no ha comprendido la medicina alopática y sólo se está quedando con su inmenso saber enciclopédico, despersonalizado y desconectado de poderosas energías que rodean a la naturaleza. De esto, quizas radica el fundamento de su reemplazo por las medicinas alternativas, dentro de las cuales, una de la más sistemáticas es el *Ayurdeva*.

ANEXOS

- 1.Propiedades Ayurvédicas de los Alimentos
- 2.Preparación y Aplicación de las Plantas Curativas
- 3 .Herbolaria Ayurvédica
- 4.Glosario Sánscrito
- 5.El Arte Ayurvédico - Cocina Vegetariana

1.Propiedades Ayurvédicas de los Alimentos

"Nada está de más, ni nada está de menos, en la naturaleza"
Pensamiento holístico
"La piel, la claridad, la buena voz, la larga vida, el entendimiento,la felicidad, la satisfacción, el crecimiento, la fuerza y la inteligencia. todo se fundamenta en el alimento"
Charaka Samhitâ
"Que tu alimento sea tu medicina, que tu medicina sea tu alimento"
Hipócrates
"El hombre se alimenta de lo que digiere y no de los que come"
Manuel Lezaeta Acharán

En este apartado se proporcionan las cualidades, rasas y las influencias en las doshas que producen las frutas, verduras, semillas y otros importantes alimentos para la salud. Para cada alimento se da su nombre científico, sus cualidades, algunos atributos muy específicos, el sabor o *rasa* asociada y su efecto en los *doshas*.
La dieta ayurvédica constitute una verdadera alquimia de los alimentos, el cocinar en la India llegó a ser respetuosamente la ciencia del manejo de los sabores o *rasas*. De hecho, la palabra sánscrita ***Rasâjana*** significa simplemente **alquimia** o literalmente **sabor de las criaturas**. Parte de la ciencia de la nutrición ayurvédica es el tratamiento que se da a las propiedades nutricionales orgánicos de los alimentos, que constituyen sus atributos físicos, energéticos y bio-químicos. Esto es la cantidad que aporta cada alimentos en vitaminas, minerales, aminoácidos, glúcidos, lípidos y principios botánicos. Para ver más información de la propiedades bio-químicas de los los nutrientes, puede consultarse otro trabajo del IESN: *Propiedades Químicas, Biológicas y Energéticas de los Alimentos*.
Sin desconocer lo anterior, la ciencia de la nutrición ayurvédica es una verdadera ciencia de las compensaciones dinámicas o del equilibrio permanente. Y esto lo hace del uso de las rasas o 6 sabores de los alimentos y su influencia en las doshas o energías fundamentales del cuerpo físico. Es así, como el Ayurveda utiliza toda planta para mantener la salud y corregir las desviaciones del equilibrio central conforme a cada tipo de ser humano. Por esta razón, en este apartado se señalan las rasas de cada alimento y las doshas en que influyen.

Un acercamiento al concepto de la nutrición ayurvédica es la disciplina natural trofológica. La **trofología** es la ciencia que nos enseña a cultuvar o restablecer la salud mediante una alimentación pertinente a las necesidades de nuestro cuerpo. Saber alimentarse es condición indispensable para conservar y recuperar la salud. El alimento finalmente tiene su expresión en la sangre, un buen alimento favorece las funciones orgánicas y estas dependen la calidad de la sangre, la cual es producto de la nutrición general y esecialmente

de la digestión.

Una palabra especial para las madres embarazadas. El principio del respeto alimentario del *Ayurveda*, también se se ve reflejado en los cuidados para el niño. Para gestar un hijo sano, la madre gestante no necesita fuentes extras de alimentación, ya que el feto no tiene aún requerimiento de este tipo. En cambio, es vital darle un ambiente plácido, sin tensiones ni angustias y evitar fuentes de infección. En la dieta recomendada durante todo el embarazo, deben predominar los alimentos *madhura rasa*, tales como fuentes lácteas de calcio, *ghee*, frutas dulces maduras, arroz dulce y cereales; los cuales ayudarán a formar los tejidos del niño. Se deben evitar los alimentos ácidos, picantes, demasiados salados y cualquier otro alimento que agrave o incremente *pitta*. Para evitar la retención de líquidos, que es frecuente en la etapa de gestación, son recomendables los caldos de espinacas, berro, perejil y otras plantas aromáticas. Además estas preparaciones proporcionan hierro, fácilmente asimilable por el cuerpo como sales naturales. Luego de dar a luz, la madre debe comer alimentos que incrementan *kapha*, pero que a la vez sean fáciles de digerir; la calidad de la leche materna dependerá de la dieta y de la actitud mental de la madre. Durante los primeros 6 meses, además de la leche materna, la dieta del niño puede complementarse con jugos de frutas diluídos, caldos de verduras y agua endulzada con miel. Después del 6° mes. se pueden usar alimentos sólidos, como puré de arroz, de papa y de arverjitas verdes o frijolito mung. Hasta los 3-5 años, el niño debe tomar leche diaramente, matequilla, ghee, melaza y cereales.
El Ayurveda es muy exigente sobre la calidad de las plantas usadas, con indicaciones precisas de sus cultivos y posterior cosecha. Las plantas deben ser recogidas preferentemente de su medio natural, silvestre. Si se cultiva debe ser estrictamente órgánico y ecolológico. Idealmente los terrenos del cultivo deberían estar en zonas donde las lluvias sean moderadas, la tierra sea buena y suave al tacto, alejados de lugares impropios, termitas y hormigas depredadoras, cubierto de hierbas propicias, no ha de ser arado, estar libre de agujeros o grietas, y cerca de una corriente de agua..
La cosecha debe ser realizada con una actitud practicamente religiosa, las partes de la planta deben recogidas con un cierto dialogo, con mucho respecto. Este proceso debe ser avisado a la planta antes de obtener sus hojas, frutos y demás. Si es posible el recolector debería ser el propio terapeuta o médico, familiar o afectado.
El momento también es importante de observar, idealmente en otoño es el mejor momento para recoger las plantas o cuando las ramas de la plantas contienen la mejor savia. A las raices es mejor cocecharlas en las estaciones extremas (verano o invierno), antes de que se desarrolla la savia, cuando se ha desprendido de las hojas o cuando han aparecido brotes nuevos. La mejor época para la corteza, los bulbos y los tubérculos y el latex es el otoño, y para la savia o la médula, el invierno. Las flores y los frutos, se recojen cuando aparecen. También el Ayurdeva regula hasta los aspectos relativos al buen almacenamiento del material recogido.
Como se mencionó, para todos los alimentos se dan sus atributos esenciales. También es conveniente que el lector tenga presente otras cualidades, que a veces tienen importancia para el equilibrio de la salud, que el mismo puede identificar en los alimentos. Nos referimos a las ***gunas de los alimentos***, o propiedades físicas de las substancias, cuyos pares de opuestos son:

Peso .... ***Guru*** - pesado .... ***Taghu*** - liviano
Temperatura .... ***Sita*** - frío, tibio .... ***Usna*** - caliente, acalorado
Suavidad .... ***Snigdha*** - oleoso, humedo .... ***Rusksa*** - seco, áspero
Intensidad .... ***Manda*** - lento, apagado, estable .... ***Tiksna*** - intenso, rápido, picante
Fluidez .... ***Sthira*** - tieso .... ***Sara*** - fluyente
Rigidez .... ***Kthina*** - duro .... ***Mrdu*** - blando
Viscosidad .... ***Pichchila*** - viscoso, turbio .... ***Visada*** - claro
Adherencia .... ***Slaksna*** - pegado, blando .... ***Khara*** - suelto, áspero
Densidad .... ***Sthula*** - tosco, burdo .... ***Suksma*** - sutil, delicado
Textura .... ***Sandra*** - semiduro .... ***Drava*** - líquido

También, sin desconocer la gran importancia de muchos alimentos crudos, el Ayurveda da gran importancia al proceso de cocción de los alimentos. Algunos minerales presentes en gran cantidad en los vegetales crudos, se encuentran dispuestos en macro-moléculas y por lo tanto no son facilmente asimilables cuando no están cocidos. El cocinar, constituye toda una disciplina en la ciencia del Ayurveda, es alquimia o química natural de los alimentos. Muchos de los alimentos listados en este texto liberan sus atributos curativos a través de la combinación con otros ingredientes durante el proceso de cocción.
Cuando son utilizadas plantas o hierbas alteradoras -modificadoras del mal hacia el buen estado de salud- , lo que también es válido para los otros alimentos, lo que se ha de usar y cómo utilizarla está sujeto a la suma de una serie de factores combinados que se han de considerar: la adecuación del botánico a la constución y a la afección a tratar, factores ambientales (clima y estación), la edad, la fuerza física y la capacidad digestiva del individuo. Siempre se han de seleccionar vegetales con buena savia, ya que ésta es el rasa de la planta y tiene una afinidad directa con el rasa del pacinte.
Es así que el protocolo para el Ayurveda es importante. Antes comenzar el listado siguiente, es muy importante señalar para la salud, que las propiedades ayurvédicas de las plantas examinadas en este apartado obedecen a frutos maduros, que han sido producidas como cultivos agrícolas órganicos, en algunos casos son simplementes silvestres, sin aditivos químicos en todas sus fases y no han sido modificados genéticamente (transgénicos). De lo contrario, constituyen un riesgo de efectos nocivos y no contribuyen realmente a sostener el bienestar humano.
Hemos seleccionado la algunas plantas, hierbas y frutas, tal vez los más nombradas en Occidente y les hemos descritos sus atributos preventivos y curativos. De verdad, que los alimentos esos atributos son innumerables. Cuenta, Svoboda un pasaje de la historia de Jivaka, un afamado médico que participaba del grupo de que seguía a Gautama Buda:
Tantos eran los aciertos de Jivaka, que llegó un momento que los ciudadanos de Magadha se incorporaban a la comunidad budista especialmente para curarse de sus problemas por medio de sus servicios. Tanto fue así, que Buda prohibió que cualquiera que estubiese enfermo fuera aceptado en la comunidad ... No mens notable es su historia como estudiante, que después de pasar 7 años completos de estudios en Takshashila, se presentó el momento de su graduación como médico, y su maestro como prueba final, le entrega una pala y le encomienda que en un radio de varias millas a la redonda busque alguna planta que no tuviera valor medicinal. Después de recorrer el área indicada, regresa sin planta alguna y, por lo tanto su mentor le aprueba su examen final.

Frutas.

Las frutas son refrescantes y digestivas. Contienen gran cantidad de fibras y azúcares esenciales. En general, son muy dulces: madhura o ácidas: amla, excasamente amargo: tilka, raramente astringentes: kasaya sólo en condiciones pre-maduras y practicamente no se utilizan frutas picantes: katu ni saladas: lavana. Las frutas, des-densifican o sutilizan la mente. Muchos ascetas, sólo se han alimentado de frutas.
Una buena combinación es muy necesaria para todos los estados de la vida. Siempre se recomienda consumirlas alejadas de las comidas principales, o al menos antes de ellas. Las mejores propiedades se obtienen de las frutas frescas, aunque alquímicamente mediante su decocción se obtienen muchos de sus principios botánicos (principios activos).
Nuestro cuerpo es de la calidad de los alimentos que lo forman y mantienen. Las frutas desempeñan un importante papel en la nutrición humana. Así, una sangre nutrida por frutas crudas será fluida, vitalizada y alcalina, exentas de materias ácidas, pues apun las frutas más ácidas tiene una reacción alcalina en la sangre. Una de las claves de mantención de la salud en mantener una cierta alcalinidad en la sangre.
Las propiedades ayurvédicas que se dan a continuación obedecen a frutos maduros y que no han sido modificados genéticamente (transgénicos).

Banana.

Nombre científico: *Musa sapientum.*
Cualidades: Su nombre en latín significa "la fruta del hombre sabio". Es bueno para eliminar impurezas de la sangre y para curar úlceras, aunque los diabéticos deben evitarlo. Pueden servir tanto para detener la diarrea o la constipación (en mayor cantidad). Los plátanos no deerían comerse cuando están verdes o demasiado maduros. Es la fruta ideal para darle a los niños en sus primeros años, fomenta que crezcan altos y desarrollen buenos huesos.

Otras características: Contienen mucha vitamina A y potasio, y cuando están muy maduros, mucho calcio.
Rasas: Es madhura-dulce kashaya-astringente.
Doshas: Incrementa kapha y controla pitta cuando está maduro.

Ciruelas.

Nombre científico: *Prunus domestica.*
Cualidades: Esta fruta es muy buena para la creatividad del hombre. Adecuadas para beberlas como jugo y combinarlas con yogurt.
Otras características: Contiene azúcares, ácidos cítrico y málico, tanino, sales, proteínas y vitaminas.
Rasas: Es amla rasa: ácido(?) y madhurarasa: dulce (?).
Doshas: Favorecen pitta (ciruelas secas) y vata. Agravan kapha.

Coco (agua).

Cualidades: Refrescante. Es un poderoso tónico. Purifica la vejiga. Mejora la calidad de la sangre (es depurativo).
Otras características: Es rico en proteínas, vitaminas B y C y muchos minerales. Un hombre de la India vivió 100 años y pasó sus últimos 75 solamente consumiendo coco.
Rasas: Es madhura-dulce.
Doshas: Alivia pitta y vata. En exceso puede incrementar kapha.

Damasco.

Cualidades: Muy nutritivo y su pulpa estabilizadora.
Rasas: Es madhura rasa: dulce.
Doshas: Favorece vata y kapha. Agrava pitta.

Durazno.

Cualidades: El durazno o melocotón, pelada en ayunas obra como diurético, laxante y depurativo. Su jugo re recomienda contra la hidrpesía. Las hojas, tomadas en infusión son vermífugas y purgante, y como compresas contra las erupciones cutáneas.
Rasas: Xx.
Doshas: Favorece vata. Agrava pitta y kapha.

Fresas.

Nombre científico: *Fragaria vesca.*
Cualidades: Astringente, cicatrizante, diurética, laxante. Tónico hepática.
Otras características: Contiene tanino, acoholes, mucílagos, sales potásicas.
Rasas: Combinatoria de sabores, es madhura rasa: dulce y amla rasa: ácido.
Doshas: Favorece vata y kapha, pero agrava pitta.

Granada.

Nombre científico: *Punica granatum.*
Cualidades: Es un tónico para el corazón. Elimina la acidez estomacal. Ayuda a la formación de la sangre. Es pectoral, laxante, emoliente, anti-furoncolótico. En la India es utilizada contra la diarrea.
Otras características: Para los seguidores de Zoroastro es un fruto sagrado. Mahoma la recomendó comerla para purificarse de la envidia.
Rasas: Su fruto es kasaya: astringente, madhura: dulce y amla: ácida.
Doshas: Favorecen pitta y kapha. Agrava vata.

Higo.

Nombre científico: *Ficus carica.*
Cualidades: Es un tónico energético poderoso. Muy útiles para los desórdenes sexuales y nerviosos del hombre.
Otras características: Poseen azúcares, proteínas, gomas, sales y vitaminas A y B.
Rasas: Es madhura rasa, dulce.
Doshas: Incrementa kapha y controla vata y pitta.

Limón.

Nombre científico: *Citrus limon.*
Cualidades: Muy refrescante y depurativo de la sangre, extrae los ácidos para su eliminación, a pesar que es ácido, es alcalinizante de la sangre. Combaten los

resfríos y los estados virulentos. Anti-histamínico.Puede considerarse casi más una medicina que un alimento. Util para el tratamiendo de desórdenes del hígado. Su jugo disuelto en agua y miel es útil para romper los ayunos o para limpiar la garganta y el estómago de mucosidades al levantarse.
Otras características: Excelente fuente de vitamina C, calcio, potasio y magnesio.
Rasas: Es amla rasa, ácido o agrio.
Doshas: Favirece vata. Agrava kapha.

Mango.

Cualidades: Actúa como tónico y ayuda a formar la sangre y el semen. Si provoca gases, se le puede agregar jenjibre en polvo con un poco de ghee. Maduro es laxante y diurético. Su jugo es bebida refrescante.
Otras características: Es el árbol frutal más importante de la India, y se le conoce como el Rey de las Frutas como Rasaraja o Rey de los Zumos.
Rasas: Es madhura rasa: dulce(?).
Doshas: Verde incrementa vata y pitta. Maduro controla vata y pita e incrementa kapha.

Manzana.

Cualidades: Es reina de las frutas. Es buena para la anemia y es levemente constipante, por lo tanto es útil cuando hay diarrea y disentería. Comer todo el fruto cura el estreñimiento. Excelente alimeno para los niños.
Otras características: Las manzanas poseen una gran cantidad de sodio, potasi, manganeso y vitaminas B y C.
Rasas: Es madhura-dulce y kashaya-astringente.
Doshas: Controla pitta y kapha (si se come con moderación). Aumenta vata.

Naranjas.

Nombre científico: *Citrus auriantum*.
Cualidades: Al igual que el limón, a pesar de su acidez, alcalinizan la sangre. Util para los casos de asma, presión sanguínea alta y problemas cardíaco y hepáticos. Elimina toxinas del organismo, pero se recomienda tomarla sola y siempre antes de atardecer. Seguir este poderoso refrán: la naranja, en la mañana, sana; en la tarde, lata; y en la noche, mata").
Otras características: Muy ricas en vitamina C. Buena fuente de potasio, calcio y magnesio.
Rasas: Principalmente es una combinación de sabores es amla rasa: ácido y tikta rasa: amargo.
Doshas: Equilibran vata. Agravan pitta y kapha.

Papaya.

Cualidades: Es buena para la digestión. Ayuda a bajar la fiebre intestinal. Purifica la sangre y estimula la función del hígado. Esta fruta no se recominenda como monodieta y sus semillas no deben ser ingeridas.
Otras características: Contiene la enzima digestiva, la papaina. Es rico también en vitaminas A, B, C y D y en calcio. Combiene combinarla con limón o naranja (sólo antes del atardecer)
Rasas: Xx.
Doshas: Incrementa pitta. Equilibra vata y kapha.

Peras.

Cualidades: Diurética y refrescante. Depurativa. Esta fruta es muy buena para la creatividad del hombre. Adecuada para beberlas como jugo y combinarlas con yogurt.
Rasas: Verde y ligeramente madura es kasaya rasa: astringente. Madura es madhura rasa: dulce y ligeramente kasaya.
Doshas: La pera común controla las 3 doshas. La pera silvestre es muy astringente e incrementa vata.

Piñas.

Cualidades: Es febrífuga y vermífuga si se come en ayunas. Debido a su alto contenido de cloro, el jugo de piña puede usarse para purgar el cuerpo de desechos, estimulando la orinación. El jugo también es un sedante para la garganta, especialemente útil para los que usan intensamente el verbo y las cuerdas bucales. Esta fruta es muy buena para la creatividad del hombre.

Adecuada para beberlas como jugo y combinarlas con yogurt.
Rasas: Madura es ácida, algo verde es ácida.
Doshas: Cuando es madhura rasa, dulce, controla pitta; si es amla rasa, ácida, la aumenta. Agrava kapha.

Sandía.

Nombre científico: *Cucumis citrullus.*
Cualidades: Es uno de los mejores diuréticos naturales. Puede usarse para aliviar el gas intestinal y limpiar el hígado. Para evitar el gas intestinal es mejor comerla con pimienta negra espolvoreada sobre ella.
Otras características: La semilla contiene vitamina E y puede comerse fresca o cocinada.
Rasas: Xx.
Doshas: Aumenta vata y disminuye pitta. En cantidades también aumenta kapha.

Uvas.

Cualidades: Refrescante. Su zumo constituye un suero muy nutritivo. Alivia la acidez, la fiebre, la respiración entrecortada. Las hojas se usan para el tratamiento de la diarrea y la savia de las ramas jóvenes para las afecciones de la piel.
Rasas: Es madhura rasa: dulce.
Doshas: Agravan kapha y pitta (verdes). Equilibran vata. Alivia los desechos del cuerpo debido a vata o pita.

Verduras.

Las verduras (hortalizas y verduras verdes) son fundamentales para el cuerpo y la mente. En general aportan principios botánicos (principios activos) irreemplazables por otros alimentos y mucha fibra esencial para mantener en buena forma nuestro tracto digestivo. Ricas en minerales, vitaminas, carbohidratos, ácidos grasos esenciales y aminoácidos esenciales de alto valor biológico.
En general, el Ayurveda reconoce que las raices y tubérculos (remolachas, zanahorias, nabos, rábanos, etc) tienden a ser buenas para vata y no tanto para pitta y kapha, mientras que las verduras de hojas (espinacas, lechugas, coles, etc.) y los calabacines tienden a ser buenos para kapha y pitta y no tanto para vata.
R. Svoboda ha declarado, que la tradición ayurvédica estricta sostiene que se ha de evitar la mayoría de las verduras no cocinadas mientras uno se encuentra sometido a terapia, ya que la mayor parte de ellas son astringentes y por lo tanto hacen que los canales (srotas) se cierren justamente cuando es necesario que dejen libre el paso. Tres verduras, sin embargo, merecen especial elogio debido a su aombrosa utilidad: el ajo, el jengibre y la cebolla (todas aquí tratadas en el área de los condimentos). Sólo una excepción, al respecto de esto último, y se refiere a las prácticas ascéticas donde estos alimentos son evitados.
Para los niños, a partir de los 9 meses de edad, una parte importante de su dieta deben ser vegetales al vapor. Para los menos de 3 meses, licuados, bien cocinados.
Al igual que las frutas, las verduras aquí estudiadas sólo se refieren a verduras naturales, cultivadas orgánicamente, sin aditivos químicos y que no han sido objeto de manipulación transgénica.

Alcachofa.

Nombre científico: *Cynara scolymus*
Cualidades: Protectora hepática. Colagoga. Anti-colesterolemizante y anti-reumática. Digestiva y diurética. Hipoglucemizante.
Rasas: Es pricipalmente tikta rasa, amargo.
Doshas: Incrementa vata. Reduce pitta y khapa..

Berenjena.

Nombre científico: *Solanum melongea.*
Cualidades: Se utiliza mucho en la cocina ayurvédica. Es liviana y reconstituyente muscular.
Otras características: Posee proteínas, carbohidratos y vitaminas A, B1, B2 y C.
Rasas: Es tika rasa: amarga y katu rasa: picante.
Doshas: Controla kapha y desequilibra o aligera pitta y vata. Aunque en este último caso puede comérsela con aceite y condimentos.

Berro.

Nombre científico: *Nasturlium officinale.*
Cualidades: Purifica la sangre. Posee muchas de las cualidades de las espinacas. Expectorante, hipoglucémico, odontálgico y remineralizante.
Otras características: Cintiene gluconasturtósido, sodio, emzimas y vitaminas A, C y D.
Rasas: Es tikta rasa, algo amargo.
Doshas: Controla pitta y kapha. Con aceite es bueno para vata, en pequeñas cantidades.

Coliflor.

Cualidades: Posee propiedades muy similares al repollo. Es un vegetal muy alimenticio, aunque un poco pesado. Es preferible no comerla de noche.
Rasas: Es kasaya rasa: astringente..
Doshas: Las coles disminuyen pitta y kapha y aumentan vata. Para que no provoquen gases, se recomienda: primero, darles un hervor, y luego, saltarlas en ghee o aceite vegetal, agregándoles pimienta o comino en pequeñas cantidades.

Espárrago.

Nombre científico: *Asparragus officinalis.*
Cualidades: Estimula la función biliar. Anti-leucémica. Cardiosedante. Desintoxica el bazo y regula la función del páncreas. Es muy alimenticio y saludable a la vez. Está contraindicado para cáclucos renales,cistitis diabetes, nefritis.
Otras características: Contiene asparagina, mucilagina, azúcar, esencia, anídrido fosfórico, fosfato de potasio, ácdo galico, vitaminas B1, B2 y C.
Rasas: Xx.
Doshas: Controla las 3 doshas.

Espinacas.

Cualidades: Ayudan a la formación de la sangre (anti-anémica). Es diurética, buena para curar los desórdenes de la vejiga. Util para combatir el estreñimiento.
Rasas: Es principalmente amla rasa, ácido o agrio.
Doshas: Aumenta vata, disminuye kapha y controla pitta, cuando se las consumen moderadamente.

Lechuga.

Nombre científico: *Lactuca sativa.*
Cualidades: Elimina impurezas de la sangre. Sedante, Emoliente. Vitaminica. Controla la bilis. Su jugo fresco es útil para curar úlceras, gastritis y colitis.
Otras características: Contiene sales minerales, ázucares, proteínas y vitaminas.
Rasas: Es tikta rasa, amargo.
Doshas: Controla pitta y kapha. Si se le agrega aceite, es buena para vata.

Papa blanca.

Nombre científico: *Solanum tuberosum.*
Cualidades: El zumo elimina la grasa y es diurético. Anti.espasmódica, antflogística. Para obtener un mayor valor nutritivo se deben cocer en su piel (al pelarla antes de cocinarla se pierde aproximadamente 1/3 de sus nutrientes). Un caldo de la cáscra de papas puede ser muy útil para soltar las articulaciones endureciadas por el reumatismo o artritis.
Otras características: Posee solanina, tropelina, ácidos, almidón, proteínas (?), vitaminas A y D, potasio y sales alcalinas. En un muy buen ejemlpo para la comida integral: las papas deben comerse con su cáscara por cuanto ésta es muy alcalina y proporciona el equilibrio necesario a su pulpa ácida. Deben evitarse las papas que han comenzado a germinar o aquellas que han estado expuestas a la luz del sol, puesto que éstas pueden estar venenosas.
Rasas: Posee una combinación de varios atributos: es madhura rasa: dulce, amla rasa: ácida (LV), tikta: amargo y kasaya: astringente.
Doshas: Incrementa vata y disminuye pitta y kapha. La **papa amarilla**, en cambio, es para las 3 doshas.

Rábano.

Cualidades: Excelente estimulante del apetito. Recosnstituyente general. Diurético. Recomendado contra la anemia. Anti-escorbuto. Usado para curar problemas de

gargante, ronqueras crónicas y bronquitis (fresco y en infusión). Dosis fuertes puede provocar vómitos. Su jugo mezclado con el de zanahoria es útil contra las inflamacione de la garganta e ictericia.
Rasas: Es katu rasa, picante.
Doshas: Aumenta vata y pitta. Reduce kapha.

Repollo.

Cualidades: Posee propiedades muy similares a la coliflor. Es un vegetal muy alimenticio, aunque un poco pesado. Es preferoble no comerlos de noche.
Rasas: Principalmente posee una combinación de sabores: es ligeramente madhura rasa: dulce y lavana rasa: salado.
Doshas: Disminuyen pitta y kapha y aumentan vata. Para que no provoquen gases, se recomienda: primero, darles un hervor, y luego, saltarlas en ghee o aceite vegetal, agregándoles pimienta o comino en pequeñas cantidades.

Tomates.

Nombre científico: *Lycopersicum esculentum.*
Cualidades: Es un fruto no muy cotizado en el Ayurveda. Es alcalinizante (?). No consumir fuera de su estación natural. Su consumo debe ser controlado para evitar afecciones a las articulaciones.
Otras características: Contiene solalina, saponina, ácido málico, tomatidina, vitamina C y carotenos.
Rasas: Son amla rasa: ácidos.
Doshas: Xx.

Zanahoria.

Nombre científico: *Daucus carota.*
Cualidades: Provee betacarotenos (vit. A). Es una raiz remineralizante, diurética, oftálmica. Pero si se come en exceso puede perturbar el hígado y causa estreñimiento.
Otras características: Contiene en su raiz, glucosa, sacarosa, proteínas, sales, pectina, carotenos, vitaminas, asparragina, isobutítico, asarona.
Rasas: Es madhura rasa (LV).
Doshas: Aumenta pitta y disminuye vata y kapha.

Zapallo amarillo.

Nombre científico: *Curcubita máxima.*
Cualidades: Es muy fácil de digerir y combina muy bien con el arroz y el trigo. Sus semillas son usadas como vermífigas y para el tratamiento de la próstata. En el Ayurveda se le considera rejuvenecedor.
Otras características: Las semillas contiene curcubitina, peponósido, ácido curcunico, leucina, tirosina, vitaminas.
Rasas: Xx.
Doshas: Controla pitta y kapha y aumenta vata.

Cereales.

Constituyen el alimento principal de la dieta para la mayoría de las personas. La cantidad de cereales debería ser mayor que la de los otros alimentos en una dieta normal. En general, son alimentos muy centrales que entregan la base de una alimentación cotidiana. Aportan mucha fibra, especialmente a través de sus salvados o cutículas, útiles para la limpieza del tracto digestivo. Entre todos los alimentos, son los que aportan la mayor cantidad de carbohidratos para el organismo. También contienen, minerales, vitaminas y otros nutrientes esenciales.
Los cereales poseen la propiedad de que al combinarse con las legumbres (porotos, arvejas, lentejas, garbanzos, etc.) forman una proteína completa que es fundamento de una buena dieta vegetariana.
Para los niños, los cereales deben ser muy bien cocinados y ojalá licuados en su etapa pre-molar. El trigo no darlo a niños muy pequeños, para prevenir su equilibrio magnesio-fósforo.
En general son madhura rasa: dulces. Normalmente son cocinados con especias para obtenerles todas sus propiedades y gustos caracteríticos.
Al igual que todos los alimentos examinados en este apartado, los cereales analizados aquí corresponden a productos naturales, cultivados orgánicamente, sin aditivos químicos y que no han sido objeto de manipulación transgénica.

Arroz.
Nombre científico: *Oryza sativa.*
Cualidades: El arroz es uno de los alimentos más importantes para el ser humano. Se consume en casi toda Asia. El arroz integral es mucho más nutritivo que el blanco, despojado de cutícula. Tener la precausión de no consumir arroz transgénico. Se recomienda cocinarlo con curry y con algunas gotas de limón, para mantener la esbeltez y aprovechar bien sus propiedades. Combate la fatiga y la depresión. Util contra las afecciones renales, y por lo tanto es un desintoxicante natural. Es depurativo de la sangre, emoliente, anti-diarreico, remineralizante. El arroz basmati es especialemente sugerido para los niños, por cuanto ayuda a su purificación y para que construya su resistencia interna. Para los niños se recomienda cocinar arroz con porotitos mung, sin condimentos, puesto que constituye una combinación muy nutritiva.
Otras características: Posee almidón, viaminas, proteínas, grasas, glutina, celulosa. Considerado en la India como cereal sagrado.
El arroz integral es mucho más nutritivo que el arroz blanqueado.
Al pulir el arroz (arroz blanco, refinado) se le hace perder lamentablemente el 10% de sus proteínas, el 85% de sus ácidos grasos esenciales, el 70% de sus minerales y gran parte de las vitaminas del complejo B. En general, el arroz debe ser muy bien cocinado y en bastante agua. El único arroz que es blanco por naturaleza, es el famoso *arroz basmati*, una variedad hindú, de muy alta calidad y de gran fragancia, muy agradable y muy rico en vitamina B, yodo y proteínas.
Rasas: Es madhura rasa, dulce.
Doshas: En general es bueno para las 3 doshas. Equilibra vata y pitta. Agrava kapha y pitta (integral).
Avena (cocinada).
Nombre científico: *Avena sativa.*
Cualidades: Es tónico reconstituyente nervioso. El salvado de avena (cutícula) es un anti-trombótico, anti-colesterol. Anti-depresiva.
Otras características: De gran valor nutricional: minerales, vitaminas betacaroteno, B1, B2, D y E; proteínas, botánicos: saponinas, flavonoides, alcaloides, esteroides.
Rasas: Principalmente es madhura rasa, dulce.
Doshas: Equilibra vata y pitta. Agrava kapha.
Cebada.
Nombre científico: *Hordeum sativum.*
Cualidades: Es un cereal liviano y diurético. Es anti-catarral, emoliente. Es muy bueno para curar las afecciones renales.
Otras características: Contiene hordenina, maltina, almidón, azúcares, grasas y proteínas.
Rasas: Es madhura rasa: dulce.
Doshas: Equilibra o controla pitta y kapha. Agrava vata.
Centeno.
Cualidades: Util para las afecciones respiratorias y de la asimilación. Estabiliza el cuerpo. Es astringente, pero fomenta la fuerza.
Rasas: Xx.
Doshas: Equilibra kapha. Agrava (incrementa) vata, a menos que se la prepare muy espesa. Cura dolencias pitta.
Maiz.
Cualidades: Este cereal era llamado "mahis" por los aborígenes de las primeras islas descubiertas por los españoles, o "centli "en lengua nahuatl. El maíz más antiguo se encontró en el valle de Tehuacan (en el sur de México).Eran unas pequeñas mazorcas cuya antigüedad superaba los tres milenios. Afrodisíaco y estabilizador. En la India se suele comer en el invierno, acompañado de hojas de mostaza para fomentar el calor en el cuerpo.
Rasas: Es madhura rasa: dulce.
Doshas: Equilibra kapha. Agrava pitta y vata.
Quinoa.
Otras características: *Chenopodium quinoa Willd.*
Cualidades: A pesar de ser una planta, ha sido clasificada como pseudo cereal,

poseyendo el mayor índice de proteínas, calcio, fósforo, hierro y magnesio que los demás cereales. Contiene también todos los aminoácidos esenciales, es rica en fibra y vitaminas del grupo B y no contiene gluten. Siendo un grano blando, muy digestivo, de rápida cocción y apreciable sabor, además de sus propiedades nutritivas, es muy fácil de usar y se comercializa en infinidad de formas ; en grano, copos, harina, pasta, panes o snacks.
Otras características: Conocida como el "cereal madre" en la lengua quechua, la quinoa fue el alimento básico de los Incas durante miles de años, unido a su religión y su cultura. Con la llegada de los conquistadores su cultivo fue substituido por maíz y patatas y en muy poco tiempo, la quinoa desapareció con la aniquilación de esta cultura. Actualmente vuelve a cultivarse en los Andes, se siembra con éxito en Inglaterra y algunas de sus variedades, en diversos países.
Rasas: La quinoa es considerada ***Tikta Rasa***, amarga, que facilita el apetito y el sistema digestivo. .
Doshas: Su rasa se otorga el atributo de incrementar la ***Vata dosha*** y apaciguar las ***doshas Pitta*** y ***Kapha***.

Trigo.

Cualidades: Llamado también *"el alimento de la vida"*. Ayuda a formar los dathus, los elementos estructurales del cuerpo, dándole fuerza y peso. Poderoso anti-oxidante, luego promueve la longevidad. . Es bueno para la formación del tejido óseo. Afrodisíaco. Vitalizador. Bueno para los dientes y las encías. Previene problemas estomacales, incluyendo el cáncer. Se puede germinar, maximizando así la obtención de sus aminoácidos. El salvado también es alcalinizante, neutralizando otros efectos del trigo, cuando se les preparan juntos. El trigo no darlo a niños muy pequeños, para prevenir su equilibrio magnesio-fósforo.
Otras características: Su germen, contiene una gran cantidad de vitamina E, fuente de la belleza. El salvado de trigo, tiene un alto contenido de calcio, hierro, potasio y complejo vitamínico B. También aporta una gran cantidad de celulosa y puede usarse como laxante natural. El trigo Dinkel es un cereal primitivo pero nutricionalmente muy valioso: produce más proteínas aprovechables que el tigo actual, además contiene gran cantidad de minerales y vitaminas. Se encontraron restos de trigo Dinkel (triticum spelta) en asentamientos prehistóricos del sur de Alemania. Se cree que el dinkel fue trasladado allí desde Asia, hace 5000 años.
Rasas: Es madhura rasa, dulce.
Doshas: Equilibra vata y pitta. Recuce vata y kapha.

Leguminosas.

Junto con las semillas y los cereales son los alimentos más ricos en proteínas de alta calidad biológicas. Constituyen las fuentes externas de aminoácidos esenciales que el cuerpo no puede producir por sí mismos. También son ricas en hierro y vitamina B. Todas son plantas de superficies o aéreas, cuyas hojas y capis reciben gran cantidad de los nutrientes solares, mientras sus raíces se proveen de los minerales y demás nutrientes de la tierra.
Como se ha dicho, las legumbres al combinarse con los cereales forman una proteína completa que es fundamento de una buena dieta vegetariana. Las menestras reaccionan sinérgicamente con otros alimentos también ricos en proteínas, tales como los cereales y las semillas, al incrementar alrededor de un 40% la proteína asimilable.
Así como todos los alimentos examinados en este apartado, las leguminosas analizadas aquí corresponden a productos naturales, cultivados orgánicamente, sin aditivos químicos y que no han sido objeto de manipulación transgénica.

Arvejas.

Nombre científico: *Pisum sativum*
Cualidades: La arveja o guisante es altamente nutritiva. Posee cualidades anti.dematosis.
Otras características: Contienen proteínas, lecitinas, hidratos de carbono, grasas y sales.
Rasas: Es madhura rasa, dulce antes de la digestión y katu rasa: picante, una vez digerido.
Doshas: Agrava vata.

Garbanzos.

Cualidades: Maravillosa fuente de proteínas, sin embargo es un poco pesado.
Rasas: Es madhura rasa, dulce antes de la digestión y katu rasa: picante, una vez digerido.
Doshas: Equilibra pitta y kapha. Incrementa vata.

Frijolito mung.

Cualidades: Muy fácil de germinar. Se recomienda a niños, ancianos y convalecientes. Para los niños se recomienda cocinar arroz con porrotitos mung, sin condimentos, puesto que constituye una combinación muy nutritiva.
Rasas: Xx.
Doshas: Equilibra pitta. Agrava vata y kapha.

Frijol rojo.

Cualidades: Pequeña judía roja de forma redondeada consumida en Oriente desde hace siglos. Desde China, fue introducida en Japón hace 1000 años, siendo hoy el sexto cultivo más importante. A mediados del s. XIX empezó a sembrarse en U.S. y actualmente, se cultiva en casi todo el mundo. En Japón se consume fundamentalmente en forma de producto elaborado llamado ANN. Es la pasta obtenida después de remojar, hervir, lavar, triturar y secar las azukis y mezclarlas con diversas proporciones de agua, azúcar, almidón y agar-agar. Esta pasta se consume sola o como relleno de panes, empanadas o galletas. Las azukis pueden prepararse de multitud de formas saladas o dulces, cocinarse solas o con arroz, en sopas, cremas, postres y helados. Son ricas en proteínas e hidratos de carbono totalmente asimilables. Altamente digestivas, no producen gases intestinales. Fortalecen y tonifican el riñón, previniendo la formación de cálculos renales o biliares y contribuyendo a su disolución. No confundas las azukis con la soja roja, aunque tienen casi el mismo aspecto, sus propiedades son diversas.
Rasas: Xx.
Doshas: Equilibra pitta. Agrava vata y kapha.

Frijol negro.

Cualidades: Xx.
Rasas: Xx.
Doshas: Equilibra pitta. Agrava vata y kapha.

Habas.

Nombre científico: *Vicia faba.*
Cualidades: Diurética, litóntrica.
Otras características: Posee legumina y vitaminas A, C, E, K y PP.
Rasas: Xx.
Doshas: Equilibra pitta y kapha. Agrava vata.

Lenteja.

Cualidades: Muy alimenticia. Aporta aminoácidos esenciales. Incrementa capacidad cerebral y la producción de semen. Puede producir eyaculación prematura.
Rasas: Es madhura rasa, dulce antes de la digestión y katu rasa: picante, una vez digerido.
Doshas: Equilibra vata. Agrava pitta y kapha.

Soya.

Nombre científico: *Glisine max.*
Cualidades: Es una leguminosa maravillosamente generosa. Puede ser preparada tanto como porotito, germinada (brotes) y en una variedad increible de subproductos: leche de soya, tofu, miso, salsa de soya, lecitina de soya, confitería.
El queso de soya, llamado tofu es un alimento muy liviano y recomendable.
La leche de soya es un alimento concentrado en proteínas, recomendable para el metabolismo celular. Se recomienda en muy pocas cantidades a los niños, salvo para reemplazar la leche de vaca por prescripción cuartiva.
La lecitina de soya es un aceite que se extrae del porotito de soya, rico en substancias que necesita las neuronas del cerebro, tales como colina e inositol. Por estas propiedades mejora la memoria y ayuda a todo el sistema nervioso, incluyendo la piel. También constituye un buen colaborante hepático porque emulsiona eficazmente las grasas y es muy usada para reducir el colesterol malo. Buena para el corazón, circulación sanguínea, presión sanguínea alta, esencial

para la producción de semen y estimula el crecimiento del cabello.
Otras características: El nombre que se ha dado al la soya , proviene del vocablo antiguo usado por los chinos: sou, así la denominaban en tiempos remotos, en la actualidad se la conoce como Ta Tou (Gran Frijol). Se supone que la costumbre del cultivo de la soja se originó en Mongolia o en el norte de China. La leyenda atribuye a Yuhsuing y a Kungkung el descubrimiento del grano. Cuenta la tradición que estos personajes legendarios habrían vivido 5000 años antes de Cristo. Otra versión cuenta que la soya fue descubierta por el emperador Sheng-Nung en el año 2027 antes de Cristo. A este rey se lo considera autor del libro Materia Médica, donde hace un recuento de las propiedades de esta semilla. El frijol de soya , pasó desde la China al Japón , por Corea. A principios del siglo XX los japoneses empezaron a exportar el grano a Occidente .
Rasas: Xx.
Doshas: Equilibra vata (tofu) y pitta. Moderadamente bueno para kapha, a veces puede agravarlo.

Semillas.

Junto a las leguminosas son la fuente principal de proteínas de alta calidad biológicas. Constituyen las fuentes externas de aminoácidos esenciales que el cuerpo no puede producir por sí mismos.
Así como todos los alimentos examinados en este apartado, las leguminosas analizadas aquí corresponden a productos naturales, cultivados orgánicamente, sin aditivos químicos y que no han sido objeto de manipulación transgénica.

Almendras.

Nombre científico: *Prunus amygdalus.*
Cualidades: Son un tónico para el cerebro. Es béquico, emoliente, laxante y vitamizante. Con leche y miel son un gran remedio para la anemia. En el Ayurveda se sostiene que constituyen la mejor semilla, porque rejuvene. Sus aceites son excelentes, tanto para el uso interno como externo. La lechada de almendras es una excelente comida bpasica para los bebés y también para la anemia, diabetes y la mala nutrición. Para los niños es mejor darles mantequilla de almendra smejor que las semillas directamente.
Otras características: Son ricas en proteínas para vegetarianos. También son buena fuente de calcio, manganeso, fósforo, potasio y azufre. Posee también, fructosa, emulsina, sales y vitaminas A y B.
La cáscara es muy astrigente y no debería consumirse. Su aceite esencial contiene tocoferol (no enrrancia), oleína y peptona.
Rasas: Son madhura rasa, dulces.
Doshas: Incrementan pitta y kapha y favorecen vata.

Maravilla.

Nombre científico: *Helianthus annus.*
Cualidades: Nurtriente, estomacal, febrífuga.
Otras características: Contiene aceite con ácido linoléico, oléico, palmítico, esteárico, aráquico. Posee también lecitina, colesterina, albúmina.
Rasas: Xx.
Doshas: Favorece vata (en pequeñas cantidades).

Nueces.

Nombre científico: *Juglans regia*.
Cualidades: Gran tónico mental. Es hipoglicemizante, depurativo, galactófugo, rubefaciente, anti-escrofuloso..
Otras características: Contiene inositol, yuglona, tanino, ácido gálico, yuglandina, pirogalol, caroteno. Las nueces contienen ácidos grasos esenciales, incluidos el cis-linoleico y el alfa-linolénico.
Rasas: Es predominantemente kasaya rasa: astringente y tikta rasa: amargo.
Doshas: Favorecen vata (en pequeñas cantidades). Incrementan pitta y kapha.

Pistachos.

Cualidades: Xx.
Rasas: Son madhura rasa, dulces.
Doshas: Favorecen vata (en pequeñas cantidades). Incrementan pitta y kapha.

Sésamo.

Cualidades: Se dice que a pesar de su tamaño, es el más potente de todas las semillas. La semillas de sésamo aumentan la virilidad, rejuvenecen mental y físicamente, otorgando gran resitencia. Aumentan también las secreciones de las glándulas pituitaria, pineal y sexuales. Tónico para la piel y el pelo. Se pueden usar las semillas como cataplasmas para las úlceras. Por cuanto las semillas de sésamo son muy duras se recomienda consumirlas: como aceite, licuadas en agua a baja velocidad, horneadas mezcladas en las masas del pan o de repostería, en pasta hecha con ghee o aceite. Tostadas (gomasio) pierden el 60% de su valor nutricional.
Otras características: Gran fuente de aminoácidos. Contiene potasio y magnesio en abundancia y es un excelente fuente de lecitina. El aceite de sésamo, delicioso como aderezo es utilizado como la base de la mayoría de los aceites medicinales del Ayurveda. En occidente, es conocido el uso del aceite de sésamo para masajes corporales.
Rasas: Posee 3 atributos, madhura rasa: dulce, amla rasa: amargo y kasaya rasa: astringente.
Doshas: Favorecen vata (en pequeñas cantidades). Fomenta pitta y kapha.

Especias: condimentos para la salud

Los grandes condimientos.

Las especias son vegetales, en general hierbas usadas para alterar las características de los diversos alimentos a fin de hacerlos más digeribles, de extraer sus propiedades nutricionales y curativas, como también sus gustos y de reducir sus posibles efectos negativos.
Es el Ayurveda la fuente más antigua del conocimiento del uso de la especias que a través de realzar los alimentos los maneja eficazmente tanto con propósitos nutricionales como curativos. Por esto, es necesario explorar algunos términos usados en la disciplina oriental.

AyurVeda: ciencia de la vida.

AyurVeda comprende dos palabras sánskritas ***Ayu: vida*** y ***Veda: conocimiento***, literalmente: "ciencia de la vida". Deepak Chopra la entiene como la "ciencia de la prologación de la vida". En este este texto, simplemente postulamos que el "**Ayurveda es la ciencia que nos permite diseñar nuestra propia estrategia de salud natural y para toda la vida"**, es decir es una disciplina que nos orienta cómo vivir con salud, más allá de los recursos y apoyos médicos, o sea nos enseña a caminar conscientemente y con nuestro propio esfuerzo.
Como es mencionado arriba, *Ayurveda* es una ciencia de la vida, pero en el *Ayurveda* ¿qué se entiende por vida?. ***Vida*** de acuerdo al Ayurveda es una combinatoria de sentidos, mente cuerpo y energía espiritual o alma. La vida no solamente está limitada al cuerpo físico o a un conjunto de síntomas físicos, sino que posee una comprensión mucho más amplia, esencialmente holística, que incluye todos los aspectos: mentales, corporales, energéticos y espituales del ser humano. Incluye también algo más: la salud social, es decir el contacto que establece el ser humano con otros, con los alimentos y con el medio ambiente.
De allí que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el *Ayurveda* es el sistema de medicina tradicional y alternativa más completo que existe en todo el mundo.
En el Ayurveda se tiene el conocimiento de que las diverssas causas de las enfermedades provienen de la pérdida del balance saludable de la unidad integral del ser de cada persona (*Doshas*) y de los elementos (agua, espacio, tierra, aire y fuego), los trastornos en las energías del cuerpo y de causas psicológicas.
La diferencia básica entre la medicina moderna y el Ayurveda es que éste se centra en la salud, entendida como un bienestar físico, emocional y espiritual y no sólo se dedica a tratar enfermedades como sucede con nuestra medicina occidental moderna. Actualmente, existe un gran interés en el Ocidente por profundizar en las propuestas y fundamentos del Ayurveda; sus numerosas aportaciones pueden ser de un gran enriquecimiento para transformar la alopatía moderna.
En el Oriente, la salud es mucho más que la ausencia de enfermedades; es un estado de conciencia en el cual nuestros potenciales se manifiestan y, así, podemos encontrar el

sentido último de nuestra vida. En esencia, se puede decir que el *Ayurveda* es la medicina de la conciencia, es una estrategia de salud para toda la vida, es una ingenieria del vivir.

Dhatus

En el Ayurveda se describen **7 *Dathus -Rasa dhatu, Rakta dhatu, Mansa dhatu, Medha dhatu, Asthi dhatu, Majja dhatu, Shukra dhatu*-** como los componentes de los tejidos y las formas básicas del cuerpo, donde se producen la transformación de las substancias: la utilización de las substancias útiles o nutritivas y los desechos.
Cada dhatu, con la ayuda de las energías caloríficas llamada ***Agnis*** (que existen en su propio dathu), literalmente "fuego" o "fuego digestivo", equivalente a las enzimas de la biología occidental (?), se transforma , haciendo que cada elemento estructural, genere el siguiente elemento. Por ello, cuando un dathu es defectuoso afecta de inmediato al dathu siguiente y con ello afectará a toda la cadena de *dathus*. Así, el *rasa dhatu* genera el *rakta dhatu*, y éste al *mansa dhatu*, y así sucesivamente, hasta conformar el *dhatu* más complejo, el *shukra dathu*.

Srotas y Marmas

Según el *Ayurveda* el cuerpo humano está constituído por un sistema de conductos, llamados ***Srotas***, tal como para la medicina china son sus meridianos, aunque en este último caso, sólo transportan energía. Desde esta perspectiva, el Ayurveda considera que las afecciones de un individuo ocurren cuando se produce un proceso de obstrucción en ciertos puntos denominados ***Marmas***, de excesos o escasez de flujos. De este modo, al eliminarse la obstrucción o regular los flujos, los órganos afectados inmediatamente se curan.
Se definen 5 sistemas de srotas principales: sistema de ingresos de nutrientes al cuerpo, sistemas que nutren los dhatus, sistemas de eliminación de desechos, sistemas femeninos y sistema mental.
La palabra sánskrita para el buen estado de salud es ***Sukha*** (felicidad, salud), que significa "buen espacio o espacio abierto" o *srota* "abierto", y por el contrario un estado enfermo es calificado como ***Dukha*** (infelicidad, carencia de salud), que literalmente significa "espacio malo o espacio dañado" o *srota* "cerrado".

Mahabutas

El Ayurveda reconococe 5 elementos o constituyentes básicos que forman todo lo que existe: ***Apa***: **agua, *Vayu*: aire, *Akash*:espacio (también llamado éter, espacio o no materia), *Tejas:* fuego y *Prithv*i: tierra**.
La fisiología ayurvédica también reconoce una poderosa dinámica de relaciones entre los mahabhutas con otros conceptos ayurvédicos: los órganos de los sentidos, las gunas, la formación de las doshas y los sabores.

Rasas

Aunque la palabra sánskrita ***Rasa*** literalmente significa sabor (de los alimentos), el *Ayurveda* ha construído toda una ciencia alrededor de 6 rasas, como atributos de los alimentos que nutren nuestro cuerpo y su inmensa influencia en la salud.
Ayurveda clasifica 6 sabores básicos: ***amla-ácido, tikta-amargo, sashaya-astringente, madhura-dulce, katu-picante y lavana-salado***. Todos ellos provienen de la combinación de pares de mahabhutas.

Gunas

También la estructura conceptual del Ayurveda define 3 ***Gunas*** o modalidades de la naturaleza de una manera muy sutil: ***Sattva: bondad, Rajas: pasión y Tamas: inercia o ignorancia***.
Al combinarse estos elementos en nuestros cuerpos conforme a las modalidades de la naturaleza o ***gunas*** se da origen a las 3 fuerzas llamadas ***Doshas***, estas son: ***Vata (Rajas: Vayu+Akash), Kapha (Tamas: Apa+Prthvi), Pitta (Sattva: Agni o Tejas)***.

A diferencia de las *gunas* anteriores, distintas características presentan las llamadas ***gunas de las substancias***, que designan los atributos que poseen las substancias materiales y los alimentos. Estas se expresan en 10 pares de gunas opuestas: ***guru-taghu (pesado-liviano), sita-usna (frío-caliente), snigdha-ruksa (húmedo-seco), manda-tiksna***

(estable-intenso), kthina-mrdu (duro-blando), pichchila-visada (turbio-claro), slksna-khara (pegado, suelto), sthula-suksma (burdo-sutil) y sandra-drava (semiduro-líquido).

Doshas.

"La constitución general de la persona es el punto fundamental y básico para identificar el tipo metabólico del paciente. No lo es la enfermedad. La teoría ayurvédica enuncia que todas las enfermedades comienzan con un desequilibrio o estrés en la conciencia individual".

Por esto, en la medicina Ayurvédica se reconocen 3 tipos corporales metabólicos que utilizan el concepto de ***"doshas"*** como atributos diferenciadores, que vienen a ser los **atributos físicos** o tipos metabólicos que en conjunto con las distintas energías del cuerpo determinan las características físicas básicas y saludables de un individuo.

Al estar la medicina ayurvédica basada en el concepto de las doshas ***vata, pitta y kapha***, se establece que cada persona tiene una dosha predominante, y que el balance de las tres influye en la personalidad y la disposición física de cada persona. Los tipos metabólicos ejercen una gran influencia sobre la salud del individuo y que lo marcan en la manera que deberá observar para sostener su salud durante su vida.

Principalmente, el *Ayurveda* reconococe que un ser humano enferma energéticamente por desequilibrio entre los componentes *vata, pitta y kapha*. Sus afecciones son causadas por un mal manejo dietario (exceso, combinación, carencia, oportunidad, propiedad alimentaria), perversión de la mente, y medio ambiente. Básicamente comienza a manifestarse y desarrollarse desde el sistema disgetivo.

Una vez ha sido identificado el tipo corporal o metabólico, los médicos ayurvédicos diseñan un plan de tratamientos para retornarle su equilibrio interno y además armónico con su entorno, que hemos denominado la **estrategia de salud natural**. Al contrario, no reconocer nuestro tipo metabólico y, por ende, aprovechar bien nuestros atributos, es cambiar algo a ciegas por este mundo durante nuestra vida.

"Los practicantes ayurvédicos enseñan a los pacientes a entender las constituciones de sus cuerpos y mostrarles cómo usar la dieta, el masaje, las hierbas y ajustes en el estilo de vida para armonizar el cuerpo, la mente y espíritu".

La dieta ayurvédica.

La dieta ayurvédica constitute una verdadera alquimia de los alimentos, el cocinar en la India llegó a ser respetuosamente la ciencia del manejo de los sabores o *rasas*. De hecho, la palabra sánscrita ***Rasâjana*** significa simplemente **alquimia** o literalmente **sabor de las criaturas**. Parte de la ciencia de la nutrición ayurvédica es el tratamiento que se da a las propiedades nutricionales orgánicos de los alimentos, que constituyen sus atributos físicos, energéticos y bio-químicos. Esto es la cantidad que aporta cada alimentos en vitaminas, minerales, aminoácidos, glúcidos, lípidos y principios botánicos. Para ver más información de la propiedades bio-químicas de los los nutrientes, puede consultarse otro trabajo del IESN: *Propiedades Químicas, Biológicas y Energéticas de los Alimentos*.

Sin desconocer lo anterior, la ciencia de la nutrición ayurvédica es una verdadera ciencia de compensaciones dinámicas o del equilibrio permanente. Y esto lo hace del uso de las rasas o 6 sabores de los alimentos y su influencia en las doshas o energías fundamentales del cuerpo físico. Es así, como el Ayurveda utiliza toda planta para mantener la salud y corregir las desviaciones del equilibrio central conforme a cada tipo de ser humano. Por esta razón, en este apartado se señalan las rasas de cada alimento y las doshas en que influyen.

Un acercamiento al concepto de la nutrición ayurvédica es la disciplina natural trofológica. La **trofología** es la ciencia que nos enseña a cultuvar o restablecer la salud mediante una alimentación pertinente a las necesidades de nuestro cuerpo. Saber alimentarse es condición indispensable para conservar y recuperar la salud. El alimento finalmente tiene su expresión en la sangre, un buen alimento favorece las funciones orgánicas y estas dependen la calidad de la sangre, la cual es producto de la nutrición general y esecialmente de la digestión.

Una palabra especial para las madres embarazadas. El principio del respeto alimentario del *Ayurveda*, también se se ve reflejado en los cuidados para el niño. Para gestar un hijo sano, la madre gestante no necesita fuentes extras de alimentación, ya que el feto no tiene aún requerimiento de este tipo. En cambio, es vital darle un ambiente plácido, sin tensiones ni angustias y evitar fuentes de infección. En la dieta recomendada durante todo el embarazo, deben predominar los alimentos *madhura rasa*, tales como

fuentes lácteas de calcio, *ghee*, frutas dulces maduras, arroz dulce y cereales; los cuales ayudarán a formar los tejidos del niño. Se deben evitar los alimentos ácidos, picantes, demasiados salados y cualquier otro alimento que agrave o incremente *pitta*. Para evitar la retención de líquidos, que es frecuente en la etapa de gestación, son recomendables los caldos de espinacas, berro, perejil y otras plantas aromáticas. Además estas preparaciones proporcionan hierro, fácilmente asimilable por el cuerpo como sales naturales. Luego de dar a luz, la madre debe comer alimentos que incrementan *kapha*, pero que a la vez sean fáciles de digerir; la calidad de la leche materna dependerá de la dieta y de la actitud mental de la madre. Durante los primeros 6 meses, además de la leche materna, la dieta del niño puede complementarse con jugos de frutas diluídos, caldos de verduras y agua endulzada con miel. Después del 6° mes. se pueden usar alimentos sólidos, como puré de arroz, de papa y de arverjitas verdes o frijolito mung. Hasta los 3-5 años, el niño debe tomar leche diaramente, matequilla, ghee, melaza y cereales.
El Ayurveda es muy exigente sobre la calidad de las plantas usadas, con indicaciones precisas de sus cultivos y posterior cosecha. Las plantas deben ser recogidas preferentemente de su medio natural, silvestre. Si se cultiva debe ser estrictamente órgánico y ecolológico. Idealmente los terrenos del cultivo deberían estar en zonas donde las lluvias sean moderadas, la tierra sea buena y suave al tacto, alejados de lugares impropios, termitas y hormigas depredadoras, cubierto de hierbas propicias, no ha de ser arado, estar libre de agujeros o grietas, y cerca de una corriente de agua..
La cosecha debe ser realizada con una actitud practicamente religiosa, las partes de la planta deben recogidas con un cierto dialogo, con mucho respecto. Este proceso debe ser avisado a la planta antes de obtener sus hojas, frutos y demás. Si es posible el recolector debería ser el propio terapeuta o médico, familiar o afectado.
El momento también es importante de observar, idealmente en otoño es el mejor momento para recoger las plantas o cuando las ramas de la plantas contienen la mejor savia. A las raices es mejor cocecharlas en las estaciones extremas (verano o invierno), antes de que se desarrolla la savia, cuando se ha desprendido de las hojas o cuando han aparecido brotes nuevos. La mejor época para la corteza, los bulbos y los tubérculos y el latex es el otoño, y para la savia o la médula, el invierno. Las flores y los frutos, se recojen cuando aparecen. También el Ayurdeva regula hasta los aspectos relativos al buen almacenamiento del material recogido.
Como se mencionó, para todos los alimentos se dan sus atributos esenciales. También es conveniente que el lector tenga presente otras cualidades, que a veces tienen importancia para el equilibrio de la salud, que el mismo puede identificar en los alimentos. Nos referimos a las ***gunas de los alimentos***, o propiedades físicas de las substancias, cuyos pares de opuestos son:

Peso .... ***Guru*** - pesado .... ***Taghu*** - liviano
Temperatura .... ***Sita*** - frío, tibio .... ***Usna*** - caliente, acalorado
Suavidad .... ***Snigdha*** - oleoso, humedo .... ***Rusksa*** - seco, áspero
Intensidad .... ***Manda*** - lento, apagado, estable .... ***Tiksna*** - intenso, rápido, picante
Fluidez .... ***Sthira*** - tieso .... ***Sara*** - fluyente
Rigidez .... ***Kthina*** - duro .... ***Mrdu*** - blando
Viscosidad .... ***Pichchila*** - viscoso, turbio .... ***Visada*** - claro
Adherencia .... ***Slaksna*** - pegado, blando .... ***Khara*** - suelto, áspero
Densidad .... ***Sthula*** - tosco, burdo .... ***Suksma*** - sutil, delicado
Textura .... ***Sandra*** - semiduro .... ***Drava*** - líquido

También, sin desconocer la gran importancia de muchos alimentos crudos, el Ayurveda da gran importancia al proceso de cocción de los alimentos. Algunos minerales presentes en gran cantidad en los vegetales crudos, se encuentran dispuestos en macro-moléculas y por lo tanto no son fácilmente asimilables cuando no están cocidos. El cocinar, constituye toda una disciplina en la ciencia del Ayurveda, es alquimia o química natural de los alimentos. Todos los alimentos liberan sus atributos curativos a través de la combinación con otros ingredientes, sobretodo mediante las especias, durante el proceso de cocción.
Cuando son utilizadas plantas o hierbas alteradoras -modificadoras del estado de salud- , lo

que también es válido para los otros alimentos, lo que se ha de usar y cómo utilizarla está sujeto a la suma de una serie de factores combinados que se han de considerar: la adecuación del botánico a la constitución y a la afección a tratar, factores ambientales (clima y estación), la edad, la fuerza física y la capacidad digestiva del individuo. Siempre se han de seleccionar vegetales con buena savia, ya que ésta es el rasa de la planta y tiene una afinidad directa con el rasa del pacinte.
Es así que el protocolo para el Ayurveda es importante. Antes comenzar el listado siguiente, es muy importante señalar para la salud, que las propiedades ayurvédicas de las plantas examinadas en este apartado obedecen a frutos maduros, que han sido producidas como cultivos agrícolas órganicos, en algunos casos son simplementes silvestres, sin aditivos químicos en todas sus fases y no han sido modificados genéticamente (transgénicos). De lo contrario, constituyen un riesgo de efectos nocivos y no contribuyen realmente a sostener el bienestar humano.
Hemos seleccionado algunas hierbas especieras, tal vez las más nombradas en Occidente y les hemos descritos sus atributos preventivos y curativos. De verdad, que en los alimentos esos atributos son innumerables. Cuenta, Svoboda un pasaje de la historia de Jivaka, un afamado médico que participaba del grupo de que seguía a Gautama Buda:
Tantos eran los aciertos de Jivaka, que llegó un momento que los ciudadanos de Magadha se incorporaban a la comunidad budista especialmente para curarse de sus problemas por medio de sus servicios. Tanto fue así, que Buda prohibió que cualquiera que estubiese enfermo fuera aceptado en la comunidad ... No mens notable es su historia como estudiante, que después de pasar 7 años completos de estudios en Takshashila, se presentó el momento de su graduación como médico, y su maestro como prueba final, le entrega una pala y le encomienda que en un radio de varias millas a la redonda busque alguna planta que no tuviera valor medicinal. Después de recorrer el área indicada, regresa sin planta alguna y, por lo tanto su mentor le aprueba su examen final.

Las especias

Al igual que todos los alimentos que esl IESN estudia, las especies analizadas aquí corresponden a hierbas naturales, cultivadas orgánicamente, sin aditivos químicos y que no han sido objeto de manipulación transgénica.

Ají verde (chiles picantes).

Cualidades: Son beneficiosos para el sistema circulatorio y digestivo. En la India se dice que *"una mujer puede vivir sin un hombre pero no puede vivir sin aji verde"*, por cuanto le proporcionan una serie de beneficios: previenen el mal aliento provocado por la menstruación, evitan la constipación e impiden el desarrollo de toxinas en los intestinos. Sudorífico y por lo tanto refrescante en los lugares cálidos. El aji en polvo es usado para las mordeduras de perros y otros animales.
Otras características: Contiene muchas vitaminas, especialmente A y C. Proporciona dosis muy elevada de clorofila, que la mujer necesita más que cualquier otra criatura en la tierra.
Rasas: Es extremadamente katu rasa: picante. Su picor obedece a su ácido capsaisina
Doshas: Reduce kapha e incrementan pitta. Ayuda a controlar vata, pero su uso prolongado la incrementa

Ajo.

Nombre científico: *Allium sativum*.
Cualidades: Pertenece la trilogía hindú más famosa, conocida como la *raiz trinidad*: el ajo, el jengibre y las cebollas. El ajo cocinado con cebolla y jengibre tiene un efecto muy saludable. Anti-biótico natural. Usado en desórdenes gastro-intestinales, difteria, envenamientos, resfriados y afecciones respiratorias, tifus, cólera, infecciones bacterianas e incluso cáncer. Estimulante sexual y facilita la producción de semen. Purifica la vista y la piel. Disminuye la presión alta. Es desodorizante interno.
Otras características: Posee aliina, aliinasa, aliicina (anti-biótico), inulina y vitaminas A, b y C.
En todo el mundo antiguo era considerado como sagrado y poderoso. En Rusia es conocido como la penicilina rusa.
Rasas: Principalmente es katu rasa, picante.
Doshas: Favorece kapha y mitiga vata. Incrementa pitta.

Albahaca.

Nombre científico: *Ocimun basilicum.*
Cualidades: Difundida desde la India por todo el mundo. Usada contra los dolores de cabeza. Anti-depresiva, anti-emética. Febrífuga. Estimulante de la corteza suprarenal. Expectorante
Rasas: Principalmente es katu rasa, picante. Posee también madhura rasa: dulce.
Doshas: Favorece vata y kapha.

Azafrán.

Nombre científico: *Crocus sativus.*
Cualidades: En la India se dice que *"es el calor concentrado en la forma de una hierba"*. Provee una extraordinaria fuerza vital humana. Según el Ayurveda, puede usarse para problemas de la piel, cabello, de la edad madura y senilidad. Alivia la congestón respiratoria. Es digestivo. Por ser un órgano de reproducción (una flor), se lo usa principalmente para el sistema reproductivo; da mucho vigor al hombre y regula el ciclo menstrual y favorece la fertilidad de la mujer; se le considera un afrodisíaco para ambos sexos.
Otras características: En peso, es tan cara como el oro. Para producir 1/2 kg de estigmas secos y puntas de los estilos de esta planta se requieren de 80.000 a 100.000 flores.
Rasas: El azafrán reune 3 sabores principales, es katu rasa: picante, tikta rasa: amargo y madhura rasa, dulce.
Doshas: Favorece pitta y kapha. Agrava vata.

Ají verde (chiles picantes).

Cualidades: Son beneficiosos para el sistema circulatorio y digestivo. En la India se dice que *"una mujer puede vivir sin un hombre pero no puede vivir sin aji verde"*, por cuanto le proporcionan una serie de beneficios: previenen el mal aliento provocado por la menstruación, evitan la constipación e impiden el desarrollo de toxinas en los intestinos. Sudorífico y por lo tanto refrescante en los lugares cálidos. El aji en polvo es usado para las mordeduras de perros y otros animales.
Otras características: Contiene muchas vitaminas, especialmente A y C. Proporciona dosis muy elevada de clorofila, que la mujer necesita más que cualquier otra criatura en la tierra.
Rasas: Es extremadamente katu rasa: picante. Su picor obedece a su ácido capsaisina
Doshas: Reduce kapha e incrementan pitta. Ayuda a controlar vata, pero su uso prolongado la incrementa.

Canela.

Nombre científico: *Cinnamomun zeylanica.*
Cualidades: Util en todos los estados "fríos", desde el catarro común y el enfriamiento del estomago, hasta la artritis y el reumatismo. Además es carminativa y favorece la sudoración, tónico digestivo. Anti-espámodica, anti-séptica. Estimulante uterino.
Rasas: Posee una combinación de varios atributos: es katu: picante, madhura: dulce, tikta rasa: amarga y kasaya: astringente.
Doshas: Favorece vata, pitta y kapha.

Cardamomo.

Nombre científico: *Elettaria cardamomun*.
Cualidades: Rejuvenece el organismo. Puede curar la distención adominal, las hemorroides, las molestias urinarias, la debilidad del corazón, el asma y la tisis. Anti-espasmódico. Caminativo
Otras características: En la India, se lo mastica después de las comidas por sus cualidades digestivas. Como aliva la acidez, en el Medio Oriente se le agrega al café.
Rasas: Es madhura rasa: dulce y katu rasa: picante.
Doshas: Favorece vata, kapha y pitta. No aumenta pitta.

Cebolla.

Nombre científico: *Allium cepa*.
Cualidades: Pertenece la trilogía hindú más famosa, conocida como la *raiz trinidad*: el ajo, el jengibre y las cebollas. El ajo cocinado con cebolla y jengibre tiene un efecto muy saludable. Estimulan el corazón (tónico), favolerecen la secreción biliar, reducen el azúcar en la sangre, alivian los gases y cólicos intestinales. Usada también para los dolores de oídos (jugo),

resfriados, fiebres, mareos. laringitis, diarrea. Purifica la sangre y el hígado. Afrodisíaco, especialmente si se le consume con miel, jengibre y ghee. Proteje los dientes. Anti-bacterial y anti-cáncer. Para el hombre es útil también para aumentar la producción de semen y energía sexual.
Rasas: Es principalmente amla rasa: picante y madhura rasa: dulce.
Doshas: Según Charaka, favorece kapha. Cura vata, pero no pitta.

Cilantro.
Nombre científico: *Corieandrum sativum*.
Cualidades: El cilantro o coriandro es muy refrescante y acompañan bien a algunas verduras. Es carminativo. abre el apetito. Usado para trastornos urinarios. Refrescan los intestinos y los ojos. Las hojas se pueden aplicar directamente en las erupsiones calientes de la piel.
Rasas: Ligeramente katu rasa: picante.
Doshas: Favorece vata (mitiga), kapha (mitiga) y pitta. Agrava vata (semillas).

Clavo de olor.
Cualidades: Participa como componente en el té masala. Usado como anestésico local; dolores de muelas.
Rasas: Principalmente es katu rasa, muy picante.
Doshas: Favorece vata y kapha.

Cúrcuma.
Cualidades: También llamada *tumeric*. Es uno de los ingrediente principales del polvo de curry y que le proporciona su color. Excelente para la piel y las mucosas, especialemente en los órganos reproductores femeninos. Debe ser siempre consumida cocida. Recientemente se le ha reconocido ser valiosa para prevenir la diabetes y el cáncer (Y. Bhajan). También es un gran agente curativo para los órganos internos de la mujer, la purifica, la mantiene bella. Depurativa y comprobadamente anti-séptica, puede aplicarse a las heridas, forúnculos, absesos mamarios y mordeduras. Como anti-biótico natural, proteje la flora intestinal.
Otras características: En la India, a cada plato se le añade cúrcuma para proteger la sangre. Asimismo se le atribuye poderes para dispar influencias malignas.
Rasas: Posee una combinación de varios atributos: es hasaya: astringente, tikta: amarga y katu: picante.
Doshas: Favorece las 3 doshas, aunque enexceso puede agravar vata y pitta.

Hinojo.
Nombre científico: *Foeniculum vulgare*.
Cualidades: Es aperitivo, carminativo y digestivo. Favorece a la mujer: estimula la circulación de la sangre y del flujo de la leche, alivia la tensión pre menstrual y regularizar la menstruación, ya que se ha demostrado tener un notable efecto en los estrógenos. Expectorante. Diurética. Anti-inflamatoria.
Se le mastica después de las comidas para prevenir los gases y los cálculos biliares.
Otras características: En la India, los tallos jóvenes del hinojo fresco es utilizado como verdura, al igual que en el sur de Italia.
Rasas: Es predominantemente una combinación de sabores, es katu rasa; picante y madhura rasa: dulce
Doshas: Favorece vata, kapha y pitta (disminuye todas la doshas).

Jengibre.
Nombre científico: *Zingiber officinalis*.
Cualidades: Pertenece la trilogía hindú más famosa, conocida como la *raiz trinidad*: el ajo, el jengibre y las cebollas. El ajo cocinado con cebolla y jengibre tiene un efecto muy saludable. Estimulante circulatorio. Relaja los vasos sanguíneos perisféricos. Favorece la sudoración. Anti-emética, anti- espasmódica, anti-séptica. Carminativa. Expectorante. Tónico nervioso.Usado también contra los resfríos. Se usa tanto la raiz fresca como seca.
Otras características: Una cápsula de polvo jengibre es conocida como el "*curativo universal*".
Rasas: Es katu rasa: picante y madhura rasa: dulce.
Doshas: Controla y equilibra los 3 dohas. Favorece en forma especial a kapha. Incrementa

pitta; no consumir cando este dosha está elevado (casos de hemorragias, problemas de la piel, fiebre, en verano).

Laurel.

Nombre científico: *Laurus nobilis. Cinnamomun tamala*(versión de la India).
Cualidades: Usado para las afecciones de la piel (psoriasis). En la India se utiliza junto con canela y cardamomo para aliviar la congestión respiratoria.
Otras características: Prima de la canela.
Rasas: Tiene atributos katu rasa: picante y madhura rasa: dulce.
Doshas: Favorece vata y kapha (las reduce) y aumenta pitta.

Melissa.

Nombre científico: *Melissa officinalis*
Cualidades: Tónico sedante y anti-depresiva. Digestiva y carminativa. Relaja los vasos sanguíneos perisféricos. Favorece la sudoración. Anti-bacteriana, anti-viral, anti-espasmódica.
Otras características: Contiene aldehidos, mucílagos, almidón, sunstancia marga, tanino, saponina.
Rasas: Es ligeramente tikta rasa: amargo y amla rasa: ácido.
Doshas: Xx

Menta.

Nombre científico: *Mentha spp., Mentha piperita*.
Cualidades: Tónico digestivo. Carminativa. Anti-espasmódica. Promueve el flujo biliar. Refrescante. Relaja los nervios perisféricos. Favorece la sudoración.
Rasas: Es katu rasa: picante.
Doshas: Favorece pitta y kapha.

Miso.

Cualidades: Pasta resultante de la fermentación de granos de soja, cebada o arroz y sal. Es uno de los componentes más importantes de la dieta japonesa tradicional consumiéndose diariamente en sopas o en otras múltiples combinaciones. Además de su agradable sabor, lo que hace del Miso un producto esencial son sus innumerables propiedades: Regulador de los sistemas de digestión, asimilación, ayuda a eliminar el colesterol de la sangre. Proporciona, además, energía, alcaliniza la sangre y contribuye a la eliminación de residuos tóxicos del organismo evitando con ello la aparición de enfermedades. Existen en Japón innumerables variedades de Miso distintas en sabor, textura y color.
Otras características: Excelente fuente de proteínas, aminoácidos esenciales y vitaminas del grupo B 12. Estas propiedades, lo hacen indispensable en dietas en las que se han eliminado las proteínas animales. Gran contenido de aceites ricos en lecitina y ácido linoleico.
Rasas: Xx.
Doshas: Xx.

Mostaza.

Cualidades: La semillas son usadas como cataplasmas. También se las usa mucho en la cocción de legumbres, para obstener de ellas el máximo de sus propiedades.
Rasas: Es katu rasa: picante (LV).
Doshas: Favorece vata, kapha y pitta.

Nuez moscada.

Nombre científico: *Myristica fragans* (silvestre) *o Myristica malabarica* (actualmente cultivada).
Cualidades: Estimulante digestivo y carminativa. Anti-diarreica, anti-emética, anti-espasmódica, anti-inflamatoria. Usada contra las náseas y vómitos. Calma los nervios de la parte baja del abdomen. También tiene la propiedad de reducir la presión sanguínea. Mucha nuez moscada puede producir mareo y desorientación.
Rasas: Fundamentalmente katu rasa: picante. Posee también atributos de tikta rasa: amargo y kasaya rasa: astringente.
Doshas: Favorece vata y kapha. Incrementa pitta.

Orégano.
Nombre científico: *Origanun majorana*.
Cualidades: "Don de reyes". El gran terapeuta naturalista francés Mességué, la recomienda en una gran catidad de afecciones. Cura desde los tics nerviosos hasta los espasmos digestivos, desde el asma hasta las enfermedades de la matriz. Compresas para el reumatismo. Inhalaciones para la bronquitis. Una gran dosis de oregano o mejorama puede convertirse en estupefaciente.
Rasas: Es katu rasa: picante.
Doshas: Favorece vata y kapha.

Perejil.
Nombre científico: *Petroselinum hortense.*
Cualidades: Muy refrescante y gran diurético. Evita la formación de gases y es un desodorizador natural de alimentos con sabor persistente. Util para reponer la sangre, para el tramiento de la diabetes, limpiemza de los riñones. Galactófugo. Estomacal. El jugo puede usarse para purgar el cuerpo de venenos. Regulariza el equilibrio del calcio en el cuerpo.
Otras características: Contiene esencia, apiina, mucílagos y vitaminas.
Rasas: Xx.
Doshas: Favorece kapha. Agrava vata.

Pimienta negra.
Nombre científico: *Piper nigrum.*
Cualidades: Es la especie más popular del mundo. Es un alimento muy beneficioso, es purificador de la sangre, ayuda al sistema digestivo e impulsa hacia afuera los gases, desde el estómago. Sudorífico.
Otras características: Si se le agrega a los melones y a las sandías, previene la formación de gas intestinal. Se espolvorea sobre los alimentos fríos como el pepino, el melón y el platano paracontrarestar su frialdad.
Rasas: Es katu rasa: picante.
Doshas: Favorece vata y kapha. Incrementa pitta.

Salsa de soya.
Cualidades: Salsa producida por la fermentación de granos de soja, trigo tostado, agua y sal. Es uno de los condimentos fundamentales de la cocina japonesa pues combina perfectamente con cualquier alimento potenciando su sabor. Existen dos variedades : el normal, usado comúnmente y el "light", de sabor muy parecido, aunque más suave en color y consistencia, conveniente, por tanto, si no deseas alterar el color en ciertos platos. La combinación de las proteínas y aminoácidos procedentes de la soja y del trigo, hace que sea un producto muy importante para el organismo. Contiene los 12 aminoácidos esenciales. Contribuye en la absorción de las proteínas ingeridas en la alimentación. Proporciona energía. Ayuda a la eliminación de tóxicos y microorganismos perjudiciales de ciertos alimentos. Como en todo producto rico en sal, conviene moderar su utilización, un exceso supondría una carga para el hígado y los riñones. Nunca añadas sal a los platos condimentados con esta salsa. Se conserva a temperatura ambiente incluso después de abierto.
Rasas: Xx.
Doshas: Xx.

Salvia.
Nombre científico: *Salvia officinalis*.
Cualidades: Es carminativa y digestiva. Colagoga y emenagoga. Hipoglicemizante. Anti-asmática, anti-espasmódica, anti-séptica, anti-sudorífica. Reduce los niveles de azúcar en la sangre, la transpiración, la producción de leche y la salivación. Favorece el flujo biliar.
Otras características: Contiene esncia, saponina, tanino, resina, mucílago, ácidos, sales y vitaminas.
Rasas: Principalmente es kasaya rasa, astringente. También se le reconoce katu rasa: picante y tikta rasa: amargo.
Doshas: Favorece vata y kapha.

Hierbas y especias para cada dosha:

Kapha dosha. *En general, todas las especias favorecen a kapha dosha. El jengibre es el mejor para mejorar la digestión.*
KAPHA CHURNA. *Los churnas son mezclas de hierbas y especias diseñadas para formar parte de una dieta equilibrada. Pueden usarse para cocinar o en la mesa. Cada churna proporciona de forma equilibrada los seis sabores (salado, dulce, astringente, amargo, picante y ácido), que en el Ayurveda se consideran un elemento fundamental para una alimentación sana y equilibrada. Te ayudarán a dejar tus comidas deliciosas y equilibradas. Una mezcla picante de pimienta, jengibre, coriandro, cúrcuma, azúcar moreno, sal y canela. Estimulará tu digestión. Convertirá tus platos simples en platos de "gourmet".*

Pitta dosha. *Azafrán, canela, cardamomo, cilantro, eneldo, hinojo, jenjibre (en pequeñas cantidades), menta, mostaza, tumeric.*
PITTA CHURNA. *Los churnas son mezclas de hierbas y especias diseñadas para formar parte de una dieta equilibrada. Pueden usarse para cocinar o en la mesa. Cada churna proporciona de forma equilibrada los seis sabores (salado, dulce, astringente, amargo, picante y ácido), que en el Ayurveda se consideran un elemento fundamental para una alimentación sana y equilibrada. Te ayudarán a dejar tus comidas deliciosas y equilibradas. Mezcla de coriandro, hinojo, comino, azúcar moreno, cardamomo, jengibre, cúrcuma, canela y sal. Ligeramente dulce y muy aromática. Te refrescara mientras estimula tu paladar.*

Vata dosha. *Anís, asafoetida, albahaca, canela, cardamomo, cilantro, clavo de olor, hinojo, jengibre, laurel, mostaza, nuez moscada, orégano, pimienta negra, salvia, tarragón, tomillo.*

VATA CHURNA. *Los churnas son mezclas de hierbas y especias diseñadas para formar parte de una dieta equilibrada. Pueden usarse para cocinar o en la mesa. Cada churna proporciona de forma equilibrada los seis sabores (salado, dulce, astringente, amargo, picante y ácido), que en el Ayurveda se consideran un elemento fundamental para una alimentación sana y equilibrada. Te ayudarán a dejar tus comidas deliciosas y equilibradas. Una mezcla de comino, jengibre, fenogreco, cúrcuma, azúcar moreno, sal y asafétida. Su sabor suave tiene la particularidad de calmarte y relajarte.*

Breve sumario de algunas especias estratégicas de uso curativo:

Ajíes. *Contiene gran cantidad de vitaminas A y C, y clorofila. Son beneficiosos para el sistema circulatorio y digestivo. Debieran ser obligatorios para la mujer para prevenir el mal aliento mestrual, evitar tendencia a la constipación e impedir el desarrollo de toxinas en los intestinos. Proporciona una dosis muy concentrada de vitamina C y clorofina, que la mujer necesita más que cualquier otra criatura en la tierra.*

Ajos. *Conocido por sus propiedades anti-bióticas naturales y desodorizante interior. Util para desórdenes gastro-intestinales, envenenamientos, tifus, cólera, infecciones bacterianas e incluso cáncer. Es también útil como estimulante sexual y contribuye a la formación del semen. Es parte del sistema trinidad (ajo+cebolla+jengibre), cocinado como conjunto aumentan su efectividad indidiual.*

Azafrán. *Es el calor concentrado en la forma de una hierba. Le provee vigor al hombre. Posee energía "atómica" para la vitalidad humana. Util para la piel, cabello.*

Cebollas. *Para los egipcios antiguos era el símbolo del universo. Es uno de los alimentos considerado como curativo universal. Util en tratamientos de dolor de oidos, resfríos, fiebres, mareos, laringitis, diarrea, insomnio, vómitos, cáncer, claridad mental, limpieza del hígado y purificación de la sangre. Ayudan a digerir los alimentos y eliminar las mucosas. Las cebollas cocidas al vapor son un laxativo natural. Es parte del sistema trinidad (ajo+cebolla+jengibre), que cocinado como conjunto aumentan su efectividad indidiual. Igualmente que el ajo, estimula la producción del semen y de la energía sexual del hombre.*

Clorofila. *Junto con la clorofila y los aceites crudos, fuentes de vitamina E, colaboran a estabilizar el nivel de estrógenos de la mujer.*

Cúrcuma. *Es una raiz que proporciona un polvo ocre-amarillo brillante de gran calidad alimentaria. Base de la preparación del curry y para colorear la mostaza. Util para prevenir la diabetes, limpiar los intestinos, lubricar las articulaciones. Muy nutritiva para la piel, membranas mucosas y los órganos reproductores femeninos. Debe consumirse cocida en agua o aceite, haciendo una pasta que puede usarse en diferentes recetas. El tumeric o cúrcuma es un agente curativo para los órganos internos de la mujer. Purifica la sangre y es útil para mantener las membranas mucosas, especialmente los órganos sexuales femeninos.*

Mostaza. *Ricas en calcio, vitaminas A y C y clorofina. Es uno de los vegetales más sanos. Buenas para ser cocinadas con ghee, panir y especias.*

Jengibre. *Alimenta el sistema nervioso y energético. Anti-estrés. Util para dolores de cabeza, fatiga, fiebres, gripe, tos bronquial y estimulante digestivo. Es parte del sistema trinidad (ajo+cebolla+jengibre), cocinado como conjunto aumentan su efectividad indidiual.*

Nuez moscada. *Reduce la presión sanguínea. Usada sólo para controlar la descarga sexual o eyaculación precoz. Mucha nuez moscada puede producir mareo y desorientación y su consumo exagerado, impotencia precoz. Debe ser consumida con yogurt. Es tónico si se consume con plátano.*

Perejil. *Es rico en minerales. Gran diurético. Es útil para reponer la sangre, para el tratamiento de la diabetes, limpieza de los riñones, purgamiento de venenos y para regular el equilibrio del calcio en el cuerpo. Refrescante del aliento, contraresta sabor de alimentos fuertes.*

Pimienta negra. *Recién triturada es un efectivo purificador de la sangre. Previene la formación de gases intestinales, especialmente de melón, sandía, tomate, pepino. El té de 1/2 cdita de pimienta entera hervida 5 min es útil para el asma, artritis y para bajar de peso.*

Pitta Churna. *Los churnas son mezclas de hierbas y especias diseñadas para formar parte de una dieta equilibrada. Pueden usarse para cocinar o en la mesa. Cada churna proporciona de forma equilibrada los seis sabores (salado, dulce, astringente, amargo, picante y ácido), que en el Ayurveda se consideran un elemento fundamental para una alimentación sana y equilibrada. Te ayudarán a dejar tus comidas deliciosas y equilibradas. Mezcla de coriandro, hinojo, comino, azúcar moreno, cardamomo, jengibre, cúrcuma, canela y sal. Ligeramente dulce y muy aromática. Te refrescara mientras estimula tu paladar.*

Té Yogui (massala). *Es una bebida deliciosa, típica de la India. Se utiliza para fortalecer el sistema nervioso. Util en la dieta para personas adictivas a drogas o fármacos, mejora la memoria, es anti-depresivo y energetizante; preventivo de resfríos y enfermedades de las membranas mucosas. A pesar que este té es picante, le hace muy bien a la mujer. En la India se le recomienda consumir antes de la relación sexual, y al hombre, después. Sus ingredientes son: cardamomo, canela, clavos de olor, jengibre, pimienta negra y té negro.*

Tres raices. *El sistema trinidad está constituido por ajo+cebolla+jengibre, los que cocinados como conjunto aumentan su efectividad indidiual.*

Yogurt. *El yogurt casero puede ser consumido a diario. Rico en vitamina B12 (escaza en los vegetales), que es esencial para el sistema nervioso y es parte de la estrategia natural de salud para vegetarianos. Util como agente limpiador natural del estómago y de los intestinos. Enriquece y neutraliza las condiciones ácidas de la flora intestinal (Lactobacilus acidofilus), especialmente después del uso de anti-bióticos. Puede usarse hasta como un shampoo. La mujer debería consumir gran cantidad de yogurt casero pues es muy*

purificante para su sistema digestivo.

Condimientos.

Las especies son hierbas medicinales usadas para alterar las características de los diversos alimentos a fin de hacerlos más digeribles, de extraer sus propiedades nutricionales y curativas, como también sus gustos y de reducir sus posibles efectos negativos.
Al igual que todos los alimentos examinados en este apartado, las especies analizadas aquí corresponden a hierbas naturales, cultivadas orgánicamente, sin aditivos químicos y que no han sido objeto de manipulación transgénica.

Ají verde (chiles picantes).

Cualidades: Son beneficiosos para el sistema circulatorio y digestivo. En la India se dice que *"una mujer puede vivir sin un hombre pero no puede vivir sin aji verde"*, por cuanto le proporcionan una serie de beneficios: previenen el mal aliento provocado por la menstruación, evitan la constipación e impiden el desarrollo de toxinas en los intestinos. Sudorífico y por lo tanto refrescante en los lugares cálidos. El aji en polvo es usado para las mordeduras de perros y otros animales.
Otras características: Contiene muchas vitaminas, especialmente A y C. Proporciona dosis muy elevada de clorofila, que la mujer necesita más que cualquier otra criatura en la tierra.
Rasas: Es extremadamente katu rasa: picante. Su picor obedece a su ácido capsaisina
Doshas: Reduce kapha e incrementan pitta. Ayuda a controlar vata, pero su uso prolongado la incrementa

Ajo.

Nombre científico: *Allium sativum*.
Cualidades: Pertenece la trilogía hindú más famosa, conocida como la *raiz trinidad*: el ajo, el jengibre y las cebollas. El ajo cocinado con cebolla y jengibre tiene un efecto muy saludable. Anti-biótico natural. Usado en desórdenes gastro-intestinales, difteria, envenamientos, resfriados y afecciones respiratorias, tifus, cólera, infecciones bacterianas e incluso cáncer. Estimulante sexual y facilita la producción de semen. Purifica la vista y la piel. Disminuye la presión alta. Es desodorizante interno.
Otras características: Posee aliina, aliinasa, aliicina (anti-biótico), inulina y vitaminas A, b y C.
En todo el mundo antiguo era considerado como sagrado y poderoso. En Rusia es conocido como la penicilina rusa.
Rasas: Principalmente es katu rasa, picante.
Doshas: Favorece kapha y mitiga vata. Incrementa pitta.

Albahaca.

Nombre científico: *Ocimun basilicum.*
Cualidades: Difundida desde la India por todo el mundo. Usada contra los dolores de cabeza. Anti-depresiva, anti-emética. Febrífuga. Estimulante de la corteza suprarenal. Expectorante
Rasas: Principalmente es katu rasa, picante. Posee también madhura rasa: dulce.
Doshas: Favorece vata y kapha.

Azafrán.

Nombre científico: *Crocus sativus.*
Cualidades: En la India se dice que *"es el calor concentrado en la forma de una hierba"*. Provee una extraordinaria fuerza vital humana. Según el Ayurveda, puede usarse para problemas de la piel, cabello, de la edad madura y senilidad. Alivia la congestón respiratoria. Es digestivo. Por ser un órgano de reproducción (una flor), se lo usa principalmente para el sistema reproductivo; da mucho vigor al hombre y regula el ciclo menstrual y favorece la fertilidad de la mujer; se le considera un afrodisíaco para ambos sexos.
Otras características: En peso, es tan cara como el oro. Para producir 1/2 kg de

estigmas secos y puntas de los estilos de esta planta se requieren de 80.000 a 100.000 flores.
Rasas: El azafrán reune 3 sabores principales, es katu rasa: picante, tikta rasa: amargo y madhura rasa, dulce.
Doshas: Favorece pitta y kapha. Agrava vata.

Canela.
Nombre científico: *Cinnamomun zeylanica.*
Cualidades: Util en todos los estados "fríos", desde el catarro común y el enfriamiento del estomago, hasta la artritis y el reumatismo. Además es carminativa y favorece la sudoración, tónico digestivo. Anti-espámodica, anti-séptica. Estimulante uterino.
Rasas: Posee una combinación de varios atributos: es katu: picante, madhura: dulce, tikta rasa: amarga y kasaya: astringente.
Doshas: Favorece vata, pitta y kapha.

Cardamomo.
Nombre científico: *Elettaria cardamomun*.
Cualidades: Rejuvenece el organismo. Puede curar la distención adominal, las hemorroides, las molestias urinarias, la debilidad del corazón, el asma y la tisis. Anti-espasmódico. Caminativo
Otras características: En la India, se lo mastica después de las comidas por sus cualidades digestivas. Como aliva la acidez, en el Medio Oriente se le agrega al café.
Rasas: Es madhura rasa: dulce y katu rasa: picante.
Doshas: Favorece vata, kapha y pitta. No aumenta pitta.

Cebolla.
Nombre científico: *Allium cepa*.
Cualidades: Pertenece la trilogía hindú más famosa, conocida como la *raiz trinidad*: el ajo, el jengibre y las cebollas. El ajo cocinado con cebolla y jengibre tiene un efecto muy saludable. Estimulan el corazón (tónico), favolerecen la secreción biliar, reducen el azúcar en la sangre, alivian los gases y cólicos intestinales. Usada también para los dolores de oídos (jugo), resfriados, fiebres, mareos. laringitis, diarrea. Purifica la sangre y el hígado. Afrodisíaco, especialmente si se le consume con miel, jengibre y ghee. Proteje los dientes. Anti-bacterial y anti-cáncer. Para el hombre es útil también para aumentar la producción de semen y energía sexual.
Rasas: Es principalmente amla rasa: picante y madhura rasa: dulce.
Doshas: Según Charaka, favorece kapha. Cura vata, pero no pitta.

Cilantro.
Nombre científico: *Corieandrum sativum*.
Cualidades: El cilantro o coriandro es muy refrescante y acompañan bien a algunas verduras. Es carminativo. abre el apetito. Usado para trastornos urinarios. Refrescan los intestinos y los ojos. Las hojas se pueden aplicar directamente en las erupsiones calientes de la piel.
Rasas: Ligeramente katu rasa: picante.
Doshas: Favorece vata (mitiga), kapha (mitiga) y pitta. Agrava vata (semillas).

Clavo de olor.
Cualidades: Participa como componente en el té masala. Usado como anestésico local; dolores de muelas.
Rasas: Principalmente es katu rasa, muy picante.
Doshas: Favorece vata y kapha.

Cúrcuma.
Cualidades: También llamada *tumeric*. Es uno de los ingrediente principales del polvo de curry y que le proporciona su color. Excelente para la piel y las mucosas, especialemente en los órganos reproductores femeninos. Debe ser siempre

consumida cocida. Recientemente se le ha reconocido ser valiosa para prevenir la diabetes y el cáncer (Y. Bhajan). También es un gran agente curativo para los órganos internos de la mujer, la purifica, la mantiene bella. Depurativa y comprobadamente anti-séptica, puede aplicarse a las heridas, forúnculos, absesos mamarios y mordeduras. Como anti-biótico natural, proteje la flora intestinal.
Otras características: En la India, a cada plato se le añade cúrcuma para proteger la sangre. Asimismo se le atribuye poderes para dispar influencias malignas.
Rasas: Posee una combinación de varios atributos: es hasaya: astringente, tikta: amarga y katu: picante.
Doshas: Favorece las 3 doshas, aunque enexceso puede agravar vata y pitta.

Hinojo.
Nombre científico: *Foeniculum vulgare*.
Cualidades: Es aperitivo, carminativo y digestivo. Favorece a la mujer: estimula la circulación de la sangre y del flujo de la leche, alivia la tensión pre menstrual y regularizar la menstruación, ya que se ha demostrado tener un notable efecto en los estrógenos. Expectorante. Diurética. Anti-inflamatoria.
Se le mastica después de las comidas para prevenir los gases y los cálculos biliares.
Otras características: En la India, los tallos jóvenes del hinojo fresco es utilizado como verdura, al igual que en el sur de Italia.
Rasas: Es predominantemente una combinación de sabores, es katu rasa; picante y madhura rasa: dulce
Doshas: Favorece vata, kapha y pitta (disminuye todas la doshas).

Jengibre.
Nombre científico: *Zingiber officinalis*.
Cualidades: Pertenece la trilogía hindú más famosa, conocida como la *raiz trinidad*: el ajo, el jengibre y las cebollas. El ajo cocinado con cebolla y jengibre tiene un efecto muy saludable. Estimulante circulatorio. Relaja los vasos sanguíneos perisféricos. Favorece la sudoración. Anti-emética, anti- espasmódica, anti-séptica. Carminativa. Expectorante. Tónico nervioso.Usado también contra los resfríos. Se usa tanto la raiz fresca como seca.
Otras características: Una cápsula de polvo jengibre es conocida como el "*curativo universal*".
Rasas: Es katu rasa: picante y madhura rasa: dulce.
Doshas: Controla y equilibra los 3 dohas. Favorece en forma especial a kapha. Incrementa pitta; no consumir cando este dosha está elevado (casos de hemorragias, problemas de la piel, fiebre, en verano).

Laurel.
Nombre científico: *Laurus nobilis. Cinnamomun tamala*(versión de la India).
Cualidades: Usado para las afecciones de la piel (psoriasis). En la India se utiliza junto con canela y cardamomo para aliviar la congestión respiratoria.
Otras características: Prima de la canela.
Rasas: Tiene atributos katu rasa: picante y madhura rasa: dulce.
Doshas: Favorece vata y kapha (las reduce) y aumenta pitta.

Melissa.
Nombre científico: *Melissa officinalis*
Cualidades: Tónico sedante y anti-depresiva. Digestiva y carminativa. Relaja los vasos sanguíneos perisféricos. Favorece la sudoración. Anti-bacteriana, anti-viral, anti-espasmódica.
Otras características: Contiene aldehidos, mucílagos, almidón, sunstancia marga, tanino, saponina.
Rasas: Es ligeramente tikta rasa: amargo y amla rasa: ácido.
Doshas: Xx.

Menta.
Nombre científico: *Mentha spp., Mentha piperita*.

Cualidades: Tónico digestivo. Carminativa. Anti-espasmódica. Promueve el flujo biliar. Refrescante. Relaja los nervios perisféricos. Favorece la sudoración.
Rasas: Es katu rasa: picante.
Doshas: Favorece pitta y kapha.

Mostaza.

Cualidades: La semillas son usadas como cataplasmas. También se las usa mucho en la cocción de legumbres, para obstener de ellas el máximo de sus propiedades.
Rasas: Es katu rasa: picante (LV).
Doshas: Favorece vata, kapha y pitta.

Nuez moscada.

Nombre científico: *Myristica fragans* (silvestre) *o Myristica malabarica* (actualmente cultivada).
Cualidades: Estimulante digestivo y carminativa. Anti-diarreica, anti-emética, anti-espasmódica, anti-inflamatoria. Usada contra las náseas y vómitos. Calma los nervios de la parte baja del abdomen. También tiene la propiedad de reducir la presión sanguínea. Mucha nuez moscada puede producir mareo y desorientación.
Rasas: Fundamentalmente katu rasa: picante. Posee también atributos de tikta rasa: amargo y kasaya rasa: astringente.
Doshas: Favorece vata y kapha. Incrementa pitta.

Orégano.

Nombre científico: *Origanun majorana*.
Cualidades: "Don de reyes". El gran terapeuta naturalista francés Mességué, la recomienda en una gran catidad de afecciones. Cura desde los tics nerviosos hasta los espasmos digestivos, desde el asma hasta las enfermedades de la matriz. Compresas para el reumatismo. Inhalaciones para la bronquitis. Una gran dosis de oregano o mejorama puede convertirse en estupefaciente.
Rasas: Es katu rasa: picante.
Doshas: Favorece vata y kapha.

Perejil.

Nombre científico: *Petroselinum hortense.*
Cualidades: Muy refrescante y gran diurético. Evita la formación de gases y es un desodorizador natural de alimentos con sabor persistente. Util para reponer la sangre, para el tramiento de la diabetes, limpiemza de los riñones. Galactófugo. Estomacal. El jugo puede usarse para purgar el cuerpo de venenos. Regulariza el equilibrio del calcio en el cuerpo.
Otras características: Contiene esencia, apiina, mucílagos y vitaminas.
Rasas: Xx.
Doshas: Favorece kapha. Agrava vata.

Pimienta negra.

Nombre científico: *Piper nigrum.*
Cualidades: Es la especie más popular del mundo. Es un alimento muy beneficioso, es purificador de la sangre, ayuda al sistema digestivo e impulsa hacia afuera los gases, desde el estómago. Sudorífico.
Otras características: Si se le agrega a los melones y a las sandías, previene la formación de gas intestinal. Se espolvorea sobre los alimentos fríos como el pepino, el melón y el platano paracontrarestar su frialdad.
Rasas: Es katu rasa: picante.
Doshas: Favorece vata y kapha. Incrementa pitta.

Salvia.

Nombre científico: *Salvia officinalis*.
Cualidades: Es carminativa y digestiva. Colagoga y emenagoga. Hipoglicemizante. Anti-asmática, anti-espasmódica, anti-séptica, anti-sudorífica. Reduce los niveles de azúcar en la sangre, la transpiración, la producción de leche y la salivación.

Favorece el flujo biliar.
Otras características: Contiene esncia, saponina, tanino, resina, mucílago, ácidos, sales y vitaminas.
Rasas: Principalmente es kasaya rasa, astringente. También se le reconoce katu rasa: picante y tikta rasa: amargo.
Doshas: Favorece vata y kapha.

Otros alimentos importantes.

Ghee (mantequilla clarificada).

Cualidades: El Ghee es un producto milenario de la India, inscrito en los antiguos libros religiosos VEDAS. Es un derivado de la leche de vaca, la mantequilla pura a la cual no se le ha agregado ningún aditivo ni sal. Esta, en un laborioso proceso manual es clarificada (purificada) de todo tipo de toxinas, todo rodeado de una profunda calma y recogimiento interior del artesano finalmente se transforma en Ghee. Aunque no debe ser considerado por ninguna razón como fármaco, puede si ser considerado como una metamedicina natural, esto es, como un alimento superior con propiedades terapéuticas.
Incrementa la longevidad y las funciones cerebrales. Tónico general. Incrementa la fertilidad. Mejora la voz y la garganta. Es bueno para todas las edades, especialmente los niños y a los ancianos. Elimina el exceso de bilis. Puede ser utilizado en heridas, abscesos, heridas leves y quemaduras. Util para úlceras, afecciones respiratorias. Depurativo. El ghee puede ser utilizado como vehículo para las plantas medicinales, las que deben hervirse en él, para transmitirle sus propiedades curativas. Mientras más viejo el ghee produce mayor efectividad curativa. Es una poderosa medicina para combatir la obesidad, la epilepsia, el vértigo, el dolor de cabeza, afecciones de oidos y de los ojos, cáncer. Se dice que el ghee añejo es tan poderoso que puede revivir a un hombre en estado de coma.
Otras características: Contribuye a formar los 7 *dhatus* o elementos estructurales del cuerpo y especialmente fortifica la esencia sutil *ojas*, otorgando de esta manera fuerza biológica al cuerpo. El ghee, por medio de *ojas*, actúa especialmente sobre el sistema inmunológico y la inteligencia, siendo un alimento esencial para el ser humano. También, enciende el fuego digestivo o *agnis*.
Rasas: Es *madhura rasa*, dulce.
Doshas: Controla todas la *doshas*.

Gluten.

Cualidades: Componente de ciertos cereales como la cebada, el centeno y particularmente el trigo, de textura gomosa, en el que residen las proteínas. El gluten de trigo, se obtiene por un proceso de lavado y amasado de la harina hasta conseguir separar el almidón del gluten. Se puede utilizar el preparado en polvo que se hidrata rápidamente. Es un muy buen sustituto de la carne y su textura. Es fortificante general. Aprieta los tejidos y es muy nutritivo.
Rasas: Xx.
Doshas: Xx.

Miel de abejas.

Cualidades: La miel es un alimento maravilloso, pero no se debe tomar más de 2 cucharadas al día. Edulcorante natural. Es un gran alimento, altamente nutritivo. Al igual que el Ghee, la miel facilitan la asimilación de las propiedades de las plantas. Posee propiedades anti-bióticas. Se usa en una gran variedad de trastornos tales como, el asma, la fiebre de heno, las alergias, hemorroides, desórdenes digestivos, la artritis, la esclerosis múltiple, afecciones de la piel y la debilidad del corazón. Rejuvenece el sistema reproductor femenino. Es un fruto bueno para la longevidad.
Otras características: La miel aumenta la retención del calcio. El polen de abejas comparte los beneficios de la miel. Los que comienzan a consumir miel y polen de abeja, deberán hacerlo gradualmente para verificar posible reacción alérgica.
Rasas: Es madhura rasa: dulce y kasaya rasa: astringente (más de 6 meses).
Doshas: Xx.

Miso.

Cualidades: Pasta resultante de la fermentación de granos de soja, cebada o arroz y sal. Es uno de los componentes más importantes de la dieta japonesa tradicional consumiéndose diariamente en sopas o en otras múltiples combinaciones. Además de su agradable sabor, lo que hace del Miso un producto esencial son sus innumerables propiedades: Regulador de los sistemas de digestión, asimilación, ayuda a eliminar el colesterol de la sangre. Proporciona, además, energía, alcaliniza la sangre y contribuye a la eliminación de residuos tóxicos del organismo evitando con ello la aparición de enfermedades. Existen en Japón innumerables variedades de Miso distintas en sabor, textura y color.
Otras características: Excelente fuente de proteínas, aminoácidos esenciales y vitaminas del grupo B 12. Estas propiedades, lo hacen indispensable en dietas en las que se han eliminado las proteínas animales. Gran contenido de aceites ricos en lecitina y ácido linoleico.
Rasas: Xx.
Doshas: Xx.

Salsa de soya.

Cualidades: Salsa producida por la fermentación de granos de soja, trigo tostado, agua y sal. Es uno de los condimentos fundamentales de la cocina japonesa pues combina perfectamente con cualquier alimento potenciando su sabor. Existen dos variedades : el normal, usado comúnmente y el "light", de sabor muy parecido, aunque más suave en color y consistencia, conveniente, por tanto, si no deseas alterar el color en ciertos platos. La combinación de las proteínas y aminoácidos procedentes de la soja y del trigo, hace que sea un producto muy importante para el organismo. Contiene los 12 aminoácidos esenciales. Contribuye en la absorción de las proteínas ingeridas en la alimentación. Proporciona energía. Ayuda a la eliminación de tóxicos y microorganismos perjudiciales de ciertos alimentos. Como en todo producto rico en sal, conviene moderar su utilización, un exceso supondría una carga para el hígado y los riñones. Nunca añadas sal a los platos condimentados con esta salsa. Se conserva a temperatura ambiente incluso después de abierto.
Rasas: Xx.
Doshas: Xx.

Té masala (té yogui).

Cualidades: Es una combinación de ingredientes que se potencian a sí mismos. Es una bebida deliciosa. que actúa como estimulante general y es un buen sustituto del café o del té negro fuerte. Repara los daños provocados en el sistema nervioso por el uso de drogas y fármacos. También mejora la memoria, es anti-depresivo y es preventivo de las afecciones del sistema respiratorios y resfríos.
Componentes: Contiene cardamomo, clavos de olor, jengibre, pimienta negra, té negro y su uso es recomendable mezclarlo con algo de leche.
Rasas: Xx.
Doshas: Xx

Té verde.

Nombre científico: *Camelia sinensis.*
Cualidades: Hoy se le está conociendo por todo occidente. A diferencia del té negro (fermentado) no posee sus contraindicaciones. Es bebida estimulante. Usada para prevenir las caries dentales. Contra las picaduras de insecto (colocar las hojitas húmedas sobre la lesión) Anti-bacteriano, anti-oxidante y anti-tumoral. Reduce el colesterol.
Rasas: Principalmente es una combinación de sabores, es tikta rasa: amargo y madhura rasa: dulce.
Doshas: Xx.

Tofu.

Cualidades: También llamado el "queso de la soya". Proteína vegetal obtenida a partir de la soja. Se elabora haciendo cuajar leche de soja, por lo que se le conoce

también con el nombre de queso de soja. De color blanco, no tiene apenas olor ni sabor propios, sino que toma el de los ingredientes que lo acompañan. Esta cualidad hace que pueda usarse en multitud de recetas, dulces o saladas y cocinarse de infinitas formas. Se comercializa fresco envasado al vacío, en envase de vidrio, macerado, con hierbas, ahumado, etc. Una vez abierto, se conserva en el frigorífico, hasta una semana, sumergido en agua y renovándola todos los días, lávalo bajo el grifo antes de usarlo y si está pasado, te darás cuenta. Puedes también encontrarlo seco y rehidratarlo remojándolo en agua antes de usarlo.
Rasas: Xx.
Doshas: Equilibra vata y pitta y moderadamente bueno para kapha.

Yogurt.

Cualidades: Ocupa un lugar muy importante en la dieta ayurvédica. Reduce la putrefacción de los alimentos en el intestino grueso, que según el Ayurveda es una de las principales causas de enfermedad y vejez prematura. Incrementa el fuego digestivo, agni. Es también un anti-biótico natural, especialmente hacia amebas, hongos y bacterias virulentas como streptococus y tifus. El Ayurveda recomineda consumirlo fresco y mezclado con otros alimentos. No consumirlo en días muy fríos, ni de noche. No consumir el yogurt industrializado. Es un alimento predigerido, por lo que su beneficiosa bacteria (Lacotobacilusbulgaris), el yogurt es asimilado por el cuerpo más rápido que la leche. También, este alimento produce ácido láctico que destruye la bacteria causante de la putrefacción de los alimentos en el intestino grueso, y que constituye una de las principales fuentes de afecciones y envejecimiento. El yogurt también le da la las bacterias intestinales amigas, su alimento favorito: la lactosa, por lo que es su gran potenciador, especialmente cuando son dañadas por fármacos y drogas.
Otras características: Es muy rico en proteínas, minerales, enzimas y vitaminas, incluyendo la vitaminas D y B12, difíciles de obtener. El yogurt aporta la lactosa, el alimento preferido de la bacteria intestinal, razón por lo cual es especialmente indicado consumirlo cuando se ha usado anti-bióticos.
Rasas: Es amla rasa, ácido.
Doshas: Incrementa kapha, y pitta. Controla vata.

Herbología Terapéutica

"Afortunadamente, aunque el hombre haya hecho tanto por volver las espaldas a la naturaleza e incluso
destruirla, las hierbas y árboles siguen brindándonos su aporte a nuestra salud y bienestar"
Dr. Q.F. Silvio Rozzi Sachetti
En este apartado se clasifican y se describen las características y uso de 11 tipos de plantas según su funcionalidad: alterativas, antihelmínticas, astringentes, carminativas, diaforéticas, diuréticas, emenagogas, estimulantes digestivas, expectorantes, laxantes, tónicas amargas y nutritivas.

Una terapéutica fundamental utilizada por el *Ayurveda* se basa en el empleo de las plantas curativas, utilizando principalmente la alquimia de los medios líquidos, decocciones, infusiones, tinturas, polvos y pastas. Su preparación y dosis puede verse en nuestro apartado *Preparación y Aplicación de las Hierbas Curativas*. Asimismo, salvo con algunas excepciones, se utilizan las hojas, cortezas, tallos y raices, más que los frutos y las semillas de las plantas que son profusamente usadas en la dieta cotidiana.
Frecuentemente, se recomienda acompañar su consumo acompañadas con miel y/o miel, productos maravillosos que les realzan su mayor potencialidad curativa, como asimismo contrarestan su posibles efectos adversos, aunque en la prácticamente inocuos y nunca de la envergadura de cualquier fármaco sintético. Asimismo es recomendable usar las hierbas en conjunto, dos o tres o más es mejor que consumir una sóla, hay rasas y otras propiedades en las otras hierbas secundarias o acompañantes que sinergetizan el conjunto y aún preveen cualquier pequeño efecto adocional no deseable que se pudiere presentar. Todos los factores que se puedan considerar holísticamente producirán los mejores resultados. El convencimiento del paciente en la efectividad de la ayuda herbolaria es también importante. Los resultados de la sunstancias *rasayanas* (rejuvenecedoras) preparadas por los especialistas tibetanos reconocen 3 niveles de potencia: los ingredientes,

el poder de los *mantras* usados en su preparación y el poder personal del monje que las preparó.
El *Ayurveda* posee, junto con la herbolaria china, tal vez la más extensa herbolaria del mundo. Sin embargo reconoce la importancia del uso preferente de las plantas que crecen en el lugar donde la persona se ha establecida. Así, muchas recetas alquímicas ayurvédicas ocupan el ***Tulasi*** o albahaca sagrada, *Ocimum sanctum*, que en la India se produce y se cosecha, no se trasgrede el concepto ayurvédico su en Occidente se use, en reemplazo, su prima la albahaca, el *Ocimum basilicus*.
Así como se vió, el uso de la dieta para la embarazada y los primeros meses del niño, los preparados terapéuticos ayurvédicos para el niño reflejan la actitud no invasiva del Ayurveda. El niño puede también recibir los beneficios de ciertas plantas curativas a través de la leche de la madre. Ella, por ejemplo, tomar una a dos tazas al día de indusión de eucaplytus y darle pecho como de costumbre, lo que aliviará ciertas condiciones bronquiales de la criatura. Bajo esta misma modalidad, utilizando plantas o alimentos amargos, la madre puede proporcionarle a través de la leche, anti-bióticos naturales a su hujo, ayudándole además a controlar problemas de excesos de kapha, muy comunes en la niñez. Estos se recomienda durante resfríos, fiebres e infecciones.

Plantas alterativas.
Propiedades: Anti-bióticas, depurativas, desinflamantes, febrífugas, vermífugas.
Uso común: Afecciones de la piel, desintoxicar el hígado, desinflamar úlceras, reducir tumores, regulación de las glándulas, gripe, problemas venéreos.
Uso ayurvédico:
1.Plantas que enfrían, curan desórdenes tipo pitta y kapha: aloe, bardana, diente de león, llantén.
2.Plantas que calientan, curan desórdenes vata y kapha: canela, laurel, pimienta negra, pimiento.
Observaciones: El uso excesivo debilita, ya que contrae. Las personas débiles y las de presión baja deben abstenerse de usarlas.

Plantas antihelmínticas.
Propiedades: Anti-micóticas, actericidas, vermífugas.
Uso común: Infecciones (Cándica albicans), parásitos intestinales.Actúan sobre el *ama*.
Uso ayurvédico:
1.Plantas amargas que generan vata: agracejo, genciana, ruibarbo.
2.Plantas picantes que generan pitta: ajo, jengibre, pimienta negra, pimiento.
Observaciones: Las personas débiles deben usarla con precausión, porque disminuyen vitalidad. Si se usan plantas que incrementan la *dosha* afectada, el problema empeorará.

Plantas astringentes.
Propiedades: Anti-hemorragicas, cicatrizantes, constrictoras (tejidos), disminuyen las secreciones de cuerpo.
Uso común: Diarreas, eyaculación precoz y nocturna, glándulas sudorípadas, gládulas seminales (dismunuyen secreciones), hemorragias, riñones.
Uso ayurvédico:
1.Plantas que detienen la diarrea: consuelda (comfrey), geranio, gordalobo, llantén. *Otras plantas calientes de acción astringentes calientes que detienen las diarreas causadas por frío vata:* jengibre, nuez noscada, pimienta. *Plantas calientes de acción astringentes amargas:* genciana, lengua de vaca.
2.Plantas que detienen las hemorragias: alfalfa, consuelda, godoloo, llantén, sangre de grado. *Otras plantas calientes de acción astringentes calientes causadas por frío:* cabela, jengibre, pimiento. *Otras plantas calientes de acción astringentes que curan hemorragias causadas por pitta:* llantén y sábila.
3.Plantas dulces que incrementan la salud de los tejidos: campanilla o cucarda.
Observaciones: El uso excesivo afecta los nervios y provica estreñimiento. Incrementa *vata*, empeorando problemas *vata*. Las p. calientes usarse por poco tiempo, de lo contrario puede aumentar la hemorragia.

Plantas carminativas.
Propiedades: Previene y elimina la formación de gases, anti-espasmódicas, diuréticas, mejoran la asimilación, reducen el *am* del sistema digestivo, rejuvenecedoras.
Uso común: Eliminar toxinas y gases acumulados en el colon, estmular sistema digestivo,

dolores de las articulaciones, sistema nervioso, regulando *vata*.
Uso ayurvédico:
1.Plantas cálidas que aumentan pitta y disminuyen vata: Albahaca, ajo, cáscara de naranja, cúrcuma, orégano, tomillo.
2.Plantas frías que aumentan vata y disminuyen pitta: comino, crisantemo, culantro, hinojo, hierba buena, lima, manzanilla, menta.
Observaciones: Usarse conforme a la *tridosha* afectada, para evitar incrementar el problema.

Plantas diaforéticas.
Propiedades: Depurativas, febrífugas, sudoríficas.
Uso común: Congestiones de la cabeza, nariz, gasrganta, pecho y pulmones. Asma. Resfríos y gripe. Articulaciones, piel. Edemas.
Uso ayurvédico:
1.Plantas calientes disminuyen kapha y vatay aumentan pitta: albahaca, alcanflor, clavo de olor, cardamomo, canela, culantro, eucalyptus, jengibre, laurel, salvia, tomillo.
2.Plantas frías que aumentan vata y disminuyen pitta y kapha: bardana, cola de caballo, crisantemo, culantro, hierba buena, manzanilla, menta, milenrama, sauco (flor), uña de gato.
Observaciones: El uso equivocado entre los tipos de plantas incremetarán las afecciones, disturbando la *dosha* afectada.

Plantas diuréticas.
Propiedades: Aumentan la producción de orina y el funcionamiento de los riñones, depurativas de la sangre.
Uso común: Afecciones al hígado y riñones, incluyendo cálculos. Previene la formación de tejidos grasos. Hidropesía, edemas.
Uso ayurvédico:
1.Plantas calientes eliminan am a travpes del sudor y la expectoración: ajo. canela, enebrina, mostaza, perejil.
2.Plantas frías aumentan la orina y eliminan cálculos: barba del choclo, bardana, cola de caballo, culantro, diente de león, hinojo, llanteín, malvavisco, menta.
Observaciones: Usado en forma prolongada produce efecto contrario. El uso equivocado entre los tipos de plantas incremetarán las afecciones.

Plantas emenagogas.
Propiedades: Regulan la menstruación y vigorizan sistema reproductor femenino, mejoran la circulación, eliminan coágulos sanguíneos, alivian dolores.
Uso común: Utero y desórdenes menstruales, venas, ovarios, sangre. Eliminan tumores uterinos. Curan infecciones uterinas y vaginales y congestiones sanguíneas.
Uso ayurvédico:
1.Plantas calientes regulan el atrazo menstrual producido por frío y las emociones vata: algodón (raiz), ángélica, artemisa, asfétida, canela, cúrcuma, jengibre, mirra, valeriana.
2.Plantas frías curan infecciones y hemorragia femeninas producidas por calor y emociones pitta: agripalma, crisantemo, hibisco, manzanilla, milenrama, rosa.
3.Plantas tónicas recuperan el sistema reproductor femenino: aloe, angélica, azafrán, hibisco (flor), jazmin(flor), loto (flor), mirra, regaliz.
Observaciones: Las p. calientes aumentan *pitta* y las p. frías, *vata*. No usarse en casoss de inflamaciones del sistema femenino y el aloe cuando el útero está sangrando. Asesorarse con especialistas.

Plantas estimulantes digestivas.
Propiedades: Incrementan agni y el metabolismo, el calor interno, activan la circulación. Mejoran la asimilaciónde los alimentos.
Uso común: Actúan sobre el estómago, sangre, pulmones, fosas nasales. Obstrucciones. Eliminación del *am*. Problemas originados por bácterias y parásitos. Fiebres tipo *kapha* y resfríos.
Uso ayurvédico:
Plantas calientes: ajo, asafética, canela, cebolla, clavo de olor, jengibre, mostaza, pimentón, pimienta negraro, coco.
Observaciones: Estas son poderosas plantas para incrementar *pitta* y disminuir *kapha*; no usar en casos de alta *pitta*. En casos de problemas *vata*, tomar en pequeñas cantdades, de

lo contrario aumentaría esta *dosha*. En general, estas plantas aumentan el poder inmunológico, no así en los casos donde hay exceso de calor. No usar en casos de inflamación o deshidratación.

Plantas expectorantes.
Propiedades: Eliminan el *am*, digestivas, facilitan la asimilación de los alimentos, la respiración y la circulación de fluídos y energías. Fortalecen los pulmones.
Uso común: Actpuan sobre pulmones, nariz, estómago, nervios, circulación sanguínea. Curan sinusitis, asma, neumonía, bronquitis, gripe.
Uso ayurvédico:
1.Plantas calientes y secantes incrementan pitta y disminuyen kapha y vata y el moco: álamo aromático, canela, cardamomo, clavo de olor, jengibre.
2.Plantas frías y humectantes que son emolientes, nutritivas y cicatrizantes: azúcar rubia, bambú, consuelda (raiz de comfrey), eucalytus, gordolobo, laurel, linaza, malvavisco, regaliz, tomillo, tusílago.
Observaciones: Tos con flema no debe ser tratada con expectorantes húmedos y fríos. La tos seca (vata) o con moco amarillo, no debe usarse expectorantes calientes y secantes.

Plantas laxantes.
Propiedades: Eliminan el *am* de los instestinos y facilitan la evacuación de las heces.
Uso común: Actúan sobre los intestinos. Curan el estreñimiento crónico.
Uso ayurvédico:
1.Plantas laxantes suaves que humedecen los intestinos: afrecho, ciruelas, guindones, linaza, pasas, psilynum. Sugerencia, agregar ghee y miel.
2.Plantas laxantes fuertes o purgantes suaves: aloe, echinacea, genciana, sen.
3.Plantas purgantes fuertes: aceite de linaza y de ricino, aloe en polvo, mandrágora.
Observaciones: Los purgantes actúan irritando los intestinos y su uso prolongado producen estreñimiento. El estreñimiento crónico deben tratarse con laxantes suaves. Estreñimiento en personas *pitta* no deben usarse plantas purgantes cálidas, sino las las frías y húmedas (aloe). En los tipos *kapha* deben ser usado los laxantes secos (echinácea). El aceite de rocino debe ser usado muy mucha precaución,

Plantas tónicas amargas.
Propiedades: Anti-bióticas, anti-piréticas, desintoxican y facilitan la asimilación de los alimentos, especialmente en casos pitta. Incrementan la vitalidad de los tejidos.
Uso común: Actúan sobre la acción catabólica en los tejidos (reductoras), hígado y bazo. Purificación de la sangre, reducen la grasa corporal. Hepatitis e ictericia, diabetes, tumores, exceso de peso. Controlar producción de bilis.
Uso ayurvédico:
Plantas usadas: agracejo, aloe, diente de león, genciana, golden seal, hercampuro, quina.
Observaciones: Personas débiles o con problemas crónicos consumirlas con moderación, debido a que reducen tejidos. Las personas vata o con problemas vata, abstenerse de usarlas. Su uso prolongado disminuye energía y reduce tejidos.

Plantas nutritivas.
Propiedades: Nutren el cuerpo, aumentan el peso, forlacen los órganos internos. Disminuyen vata y pitta e incrementan kapha (salvo el ginseng y el ajonjolí).
Uso común: Actúan sobre fluidos vitales, músculos, sangre, grasa, piel. Convalecencia y debilidad. Curan la tensión y dolor muscular y la disminución de los fuidos vitales, como la leche materna, semen. Alivian afecciones nerviosas y respiratorias.
Uso ayurvédico:
Plantas usadas: ajonjolí, almendras, angélica, caña de azúcar, coco, consuelda (comfrey), dátiles, ginseng, higos, linaza, loto (semillas), malvavisco, pasas, regaliz. Sugerencia, agregar ghee y miel.
Observaciones: No poseen contraindicación. Son plantas pesadas y difícil de digerir, por lo que se suele usar conjuntamente con jengibre. Personas kapha o con problemas kapha usarlas con preocupación.

Nomenclatura terapéutica natural:

Afrodisiaco: Excitante del apetito sexual.

Catpartico: Purgante suave.

Colagogo: Favorece la

Hemostático: Aminora la hemorragia.

Alterativo: Xx.
Analgésico: Alivia el dolor.
Anti-diabético: Combate la diabetes (hipoglicemiante).
Anti-flogístico: Contra las inflamaciones.
Anti-helmíntico: Contra los parásitos intestinales.
Anti-parasitario: Vermífugo, anti-hemítico.
Anti-pirético: Contra la fiebre.
Anti-reumática: Alivia dolores del reumatismo.
Anti-séptico: Impine desarrollo de bacterias.
Anti-tusígeno: Alivia la tos.
Astringente: Descongestiona tejidos inflamados. Aprieta.
Béquico: Anti-tusivo. Combate la tos.
Carminativo: Favorece expulsión de gases.
evacuación de la bilis.
Depurativo: Limpia la sangre de toxinas.
Diaforético: Causa sudoración.
Diurético: Aumenta secreción de orina.
Emenagogo: Estimula la menstruación.
Emético: Favorece el vómito.
Emoliente: Ablandativo.
Empético: Xx.
Estíptico. Astringente.
Expectorante: Mucolítico.
Febrífugo: Que disminuye la fiebre.
Galactagogo: Favorece la secreción láctea.
Hipnótico: Que induce sueño. Somnífero.
Hipotensora: Que baja la tensión arterial.
Micótico: Anti-hongos.
Mucolítico: Favorece eliminación del moco respiratorio.
Purgante: Que sirve para evacuar el vientre.
Revulsivo: Que inflama la piel.
Rubefaciente: Que enrojece la piel.
Sedante: Seda o isminuye alguna función.
Somnífero: Que induce sueño. Hipnótico.
Sudorífico: Estimula sudor corporal.
Vermífugo: Eliminante de vermes o gusanos parásitos intestinales.
Vulnerario: Cicatrizante de heridas.

Cocina Ayurvédica=El Arte Vegetariano de la Salud

"Siento que el progreso espiritual requiere, en cierto punto, que dejemos de matar a nuestros hermanos, las criaturas del Señor, tan solo para la satisfacción de nuestras demandas corporales"
Mahatma Gandhi
Es de mucha satisfacción complementar nuestro texto de la Nutrición Ayurveda con algunos preparados alimenticios altamente muy nutricionales y que también son muy sabrosos. Ellos están dirigidos para servir como la base del diseño ayurvédico de nuestra ***Estrategia de Salud Integral para toda la Vida*.** De esto su suprema importancia. A continuación encontraremos, algunas recetas para todas las doshas, otras para doshas específicas, otras dirigidas especialmente -aunque no exclusivamente- para el hombre, la mujer y el niño, otras culinarias curativas de mucha utlidad y finalmente se enseña como preparar algunos importantes alimentos especiales que deberán acompañarnos toda la vida.

Contenido

Primera parte: *Alimentos para las doshas.*
Segunda parte: *Alimentos especiales para el hombre, la mujer y el niño.*
Tercera parte: *Culinaria curativa.*
Cuarta parte: *Otras recetas vegetarianas.*
Quinta parte: *Preparación de alimentos estratégicos.*

PRIMERA PARTE
ALIMENTOS PARA TODAS LAS DOSHAS.

Curry de veduras-Tridosha.

Propiedades: Util para todos los tipos doshas. Las refrescantes cualidades de las arverjas y las papas son compensadas por las demás verduras y las especias del curry. Una pequeña cantidad de yogur -aligerado con agua- generalmente es bien tolerada por todos los tipos y ayuda a la digestión. Sirve para acompañar arroz y otros cereales.
Cada porción contiene: 97 calorías; 4 gr de proteínas; 4 gr de grasas; 14 gr de carbohidratos; 0,6 colesterol; 276 mg de sodio.
Ingredientes: Para 9-10 porciones.
- 2 cdas. de aceite de maravilla o ghee.
- 2 cditas. de semillas de mostaza

- 2 cditas. de semillas de comino.
- 2 cditas. de cúrcuma.
- 1 tza. de arvejas frescas.
- 1 tza de zanahorias en daditos.
- 1 tza de papas en daditos.
- 1 tza, de porotitos verdes o esparragos, cortados en 2 cm.
- 1 1/2 tza. de agua.
- 1/2 de yogur.
- 1 cdita. de coriandro.
- 1 cdita. de sal marina.

Preparación: Caliente el aceite o el ghee en una cacerola pesada. Incorpore las semillas de mostaza y de comino. Cuando las semillas de mostaza exploten agreque cúrcuma. Luego todas las verduras y el agua. Cocine con la cacerola tapada durante 15 o 20 minutos. Luego eche el yogurt y el resto de los alimentos, revolviendo bien. Cocine a fuego lento, con la cacerola destapada de 15 a 20 minutos.

Hamburguesas Mung.

Propiedades: Util para todos los tipos doshas.
Cada porción contiene 141 calorías; 7 gr de proteínas; 2 gr de grasas; 24 gr. de carbohidratos; 0 colesterol; 500 mg de sodio.
Ingredientes: Para 10-12 unidades.
- 1 tza.de porotitos mung enteros.
- 3 a 5 tzas de agua.
- 2 cdas de arroz integral.
- 1 hoja de kombu.
- 2 papas medianas, bien lavadas, sin pelar y cortadas en octavos.
- 1/2 cebolla mediana, bien picada.
- 1 cdita de aceite de maravilla.
- 2 cditas de semillas de comino.
- 1/2 cdita de orégano.
- 1 a 2 cditas, hasta 2 cdas de mostaza molida en mortero.Usar menor cantidad de mostaza para pitta; vata y kapha hasta el máximo según deseo.
- 1 cdita de sal marina.
- 1/4 de cdita de pimienta negra molida.
- 2 cdas de harina integral.

Preparación: En una cacerola coloque los p. mung, el alga kombu. Cocine hasta el primer herbor, entoces tape y cocine a fuego mediano por 1 hora o hasta que los porotitos estén tiernos. Mientras tanto caliente el aceite en una cacerola grande y eche el comono, orégano y la cebolla. Saltee hasta que las cebollas estén tiernas y las hierbas ligeramente de color café. Reservar hasta que los porotitos estén cocidos. Agregar las papas a los porotos. Cocine destapado hasta que las papas estén tiernas, unos 20 a 30 min. Agregue los porotos y las papas a las hierbas que están en la olla y haga un puré. Incorpore la sal y la pimienta, la mostaza y la harina para formar las hamburguesas. Deles forma y cocínelas en una plancha hasta que estén doradas por ambos lados. También puede llevarlas al horno en una asadera durante 20 a 30 minutos.

Peras especiadas.

Propiedades: Util para todos los tipos de doshas.
Cada porción contiene: 144 cal; 1 gr de proteínas; 1 gr de grasas; 36 gr de cabohidratos; 0 colesterol; 34 mg dee sodio..
Ingredientes:
- 5 peras maduras, cortadas en cuartos.
- 1/2 taza de almibar de damascos.
- 1/4 tza de agua.
- 1 pizca de jengibre en polvo. Omitir para pitta.
- 3 clavos de olor. Omitir para pitta.
- 3 semillas de cardamomomo (1 vaina).
- 1 pizca de sal marina.

Preparación: Coloque todos los ingredientes en una olla mediana y cocine sin tapar sobre fuego mediano durante 15 min, o hasta que las peras estén tiernas. Pueder servirse caliente o tibio.

PARA TIPOS KAPHA DOSHA.
Alimentos especiales para kapha dosha:

Frutas. *Ciruelas, damascos, fresas, fresas, frutas secas, granadas, higos, manzanas, pasas, peras.*
Hierbas y especias. *En general, todas las especias favorecen a kapha dosha. El jengibre es el mejor para mejorar la digestión.*
Granos, legumbres y semillas. *Cebada, centeno, maiz, trigo sarraceno. Frijol colorado, garbanzos,habas, tofu. Semillas de calabaza, de maravilla.*
Verduras. *Ajo, apio, arvejas, berengenas, brocolis, brotes, bruselas, cebollas, coliflor, esparragos, espinacas, lechuga, papas, rábanos, remolacha, repollo, vegetales de hojas verde, zanahorias, zetas.*
Otros alimentos. *Aceites: almendras, maiz, maravilla. Endulzantes naturales: remolacha y miel. Leche desnatada, pequeñas cantidades de leche entera.*
KAPHA CHURNA. *Los churnas son mezclas de hierbas y especias diseñadas para formar parte de una dieta equilibrada. Pueden usarse para cocinar o en la mesa. Cada churna proporciona de forma equilibrada los seis sabores (salado, dulce, astringente, amargo, picante y ácido), que en el Ayurveda se consideran un elemento fundamental para una alimentación sana y equilibrada. Te ayudarán a dejar tus comidas deliciosas y equilibradas. Una mezcla picante de pimienta, jengibre, coriandro, cúrcuma, azúcar moreno, sal y canela. Estimulará tu digestión. Convertirá tus platos simples en platos de "gourmet".*

Porotos al estilo americano.
Propiedades: Receta para tipos kapha.
Cada porción contiene: 127 cal; 8 gr de proteínas; 0,7 gr de grasas; 24 gr de carbohidratos; 0 colesterol; 228 mg de sodio..
Ingredientes: Para 5 a 7 porciones.
- 1 1/2 tza de porotos secos, lavados y remojados 4 horas como mínimo (1 noche).
- 6 tzas de agua.
- 1 cebolla grande picada.
- 1 diete de ajo picado chico.
- 1 hoja de laurel.
- Sal y pimienta a gusto.
- 1 1/4 cda de polvo vegetal para sazonar.

Preparación: Coloque los porotos en una cacerola. Luego eche en una olla grande con la cebolla, el ajo y el laurel y las 6 tzas de agua. Luego, hierva, luego cosine a fuego lento hasta que los porotos estén blandos. Quite la hoja de laurel. Cuando estén cocidos agregue la sal, pimienta y el
polvo de sazonar. Mezcle y sirva.

Sopa de brócoli y girasol.
Propiedades: Util para tipo kapha dosha.
Cada porción contiene: 60 cal; 7 gr proteínas; 4 gr de grasas; 13 gr de carbohidratos; 0 colesterol; 167 mgr de sodio..
Ingredientes: Para 4 porciones.
- 4 tzas de brócoli, picado
- 2 tzas de agua.
- 1/4 tazas semillas crudas de girasol (maravilla) peladas. Trituradas en procesadora hasta que en polvo fino.
- 1 cda de miso
- 2 a 3 dientes de ajo
- 2 puerros bien picados
- 1/2 cdita de orégano
- Pimienta negra al gusto

Preparación: Cocine a baño María, tapado, hasta que esté tierno, unos 5 min. Luego eche el brócolo en la procesadora junto el agua de cocción con el polvo de semillas de las maravillas y el resto de los ingredientes. Haga un puré y listo para servir.

PARA TIPOS PITTA DOSHA.

Alimentos especiales para pitta dosha:

Frutas. *Ciruelas, ciruelas secas, coco, granadas, higos, magos, manzanas, melones, paltas, pasas de uvas, peras, piñas, sandías, uvas.*
Granos, legumbres y semillas. *Arroz blanco, avena, cebada, trigo. Garbanzos, habas, porotitos mung, productos de soya, tofu. Semillas de calabaza, semillas de maravilla.*
Hierbas y especias. *Azafrán, canela, cardamomo, cilantro, eneldo, hinojo, jenjibre (en pequeñas cantidades), menta, mostaza, tumeric.*
Verduras. *Apio, arvejas, bocolis, brotes, bruselas, coliflor, lechuga, papas dulces, pimienta dulce, porotitos verdes, repollo, vegetales de hojas verdes, zapallos, zetas.*
Otros alimentos. *Aceites de coco, maravilla, oliva, soya. Mantequilla, ghee, crema de leche. Todos los endulzantes naturales, excepto melasa y miel.*
PITTA CHURNA. *Los churnas son mezclas de hierbas y especias diseñadas para formar parte de una dieta equilibrada. Pueden usarse para cocinar o en la mesa. Cada churna proporciona de forma equilibrada los seis sabores (salado, dulce, astringente, amargo, picante y ácido), que en el Ayurveda se consideran un elemento fundamental para una alimentación sana y equilibrada. Te ayudarán a dejar tus comidas deliciosas y equilibradas. Mezcla de coriandro, hinojo, comino, azúcar moreno, cardamomo, jengibre, cúrcuma, canela y sal. Ligeramente dulce y muy aromática. Te refrescara mientras estimula tu paladar.*

Arvejas partidas al estilo hindú.

Propiedades: Util para tipo pitta dosha. Combina bien con arroz basmati, centeno o chapatis.
Capada porción contiene: 138 cal; 8 gr de proteínas; 22 gr de carbohidratos; 0 colesterol; 283 mg de sodio.
Ingredientes:
- 2 tazas de arvejas partidas, remocadas y escurridas.
- 8 a 11 tazas de agua
- 1 a 2 cdas de aceite de maravilla
- 1/2 cdita de mostaza
- 1/2 cdita de polvo de curry suave.
- 1/2 cdita de cúrcuma
- 2 cdas de jugo de limón.
- 2 cdas de coco rallado
- cdita de sal marina
- 1 1/2 de coriandro en polvo
- 1 cdita de raiz de jengibre picado o 1/4 a 1/2 cdita de polvo de jengibre
- Pimiento verde, picado (opcional)
- Hojas verdes de cilantro, picadas

Preparación: Remojar las arvejas durante la noche para reducir tiempo de cocción y evitar formación de gases. Cocinarlas 1 hr. Calentar el aceite y echar las semillas de mostaza. Cuando exploten agregar el polvo de curry y la cúrcuma. Mezclar bien y agregar a la olla con las arvejas. Añadir el resto de los ingredientes, con la excepción del cilantro, y cocinar durante 15 min a fuego mediano. Al servir adornar con el cilantro.

Espárragos al Azafrán-Kidachi.

Propiedades: Util para tipo pitta dosha. Kidashi es un guiso sencillo de porotos mung, arroz basmati, verduras y especias. **Es la base de la Nutrición ayurvédica**.
Cada porción contiene: 248 cal; 8 gr de proteínas; 8 gr de grasas; 37 gr de carbohidratos; 0 colesterol; 543 mgr de sodio.
Ingredientes: Para 4 porciones.
- 1/8 de azafrán
- 2 cdas de ghee
- 1/2 cdita de semillas de comino
- 3 a 4 hojas de curry fresco
- 1 cda de cebolla picada fina
- 1/2 tza de porotitos mung
- 2/4 de arroz basmati

- 6 tazas de agua
- 1 cdita de sal marina
- 500 gr de espárragos frescos (2 a 3 tzas), picados a 2,5 cm, lavados
- 1/4 cdita de comino molido

Preparación: Tostar ligeremente el azafrán en el fondo de una olla. Agregar el ghee y el comino. Calentar a fuego bajo hasta que el comino adquiera un color marrón. Agregar las hojas de curry y emover. Saltear lentamente hasta que la cebolla quede tierna. Lavar los porotos y el arroz hasta que el agua quede clara. Colar y agregar a la mezcla de especias. Añadir el agua y la sal y cocinar hasta que quede tierno, aproximadamente 1 hr. Antes de servir, cocinar los espárrados durante 15 min al vapor y agregarlos al kidashi, junto con el comino, revolviendo bien.

PARA TIPOS VATA DOSHA.

Alimentos especiales para vata dosha:

Frutas. *Bananas, cerezas, ciruelas, coco, damasco, dátiles, duraznos, fresas, higos, limones, mangos, melores, naranjas, paltas, piñas, uvas. En general, frutas dulces.*

Granos, legumbres y semillas. *Arroz, avena, trigo. Garbanzos, lentejas, porotitos mung, tofu (en pequeñas cantidades).*

Todas las semillas en pequeñas cantidades. Las almendras son las mejores.

Hierbas y especias. *Anís, asafoetida, albahaca, canela, cardamomo, cilantro, clavo de olor, hinojo, jengibre, laurel, mostaza, nuez moscada, orégano, pimienta negra, salvia, tarragón, tomillo.*

Verduras. *Ajos (cocidos), beterragas, cebollas (cocidas), espárragos, nabos, pepinos, porotitos verves, rábanos, zanahorias.*

Otros alimentos. *Todos los aceites. El de sésamo es especialmente recomendado. En general , todos los productos lácteos.*

Todos los endulzantes naturales. Sal, sasonantes, vinagre. [en cantidades medidas].

VATA CHURNA. *Los churnas son mezclas de hierbas y especias diseñadas para formar parte de una dieta equilibrada. Pueden usarse para cocinar o en la mesa. Cada churna proporciona de forma equilibrada los seis sabores (salado, dulce, astringente, amargo, picante y ácido), que en el Ayurveda se consideran un elemento fundamental para una alimentación sana y equilibrada. Te ayudarán a dejar tus comidas deliciosas y equilibradas. Una mezcla de comino, jengibre, fenogreco, cúrcuma, azúcar moreno, sal y asafétida. Su sabor suave tiene la particularidad de calmarte y relajarte.*

Zapallo y porotos verdes.

Propiedades: Util para tipo vata dosha. Este plato acompaña bien cualquier clase de sopa y pan.

Cada porción contiene: 136 cal; 2 gr de proteínas; 8 gr de grasas; 15 gr de carbohidratos; 0 colesterol; 275 mgr de sodio.

Ingredientes: Para 6 a 8 porciones.
- 2 tzas de porotos verdes (1/4 kg), lavados, cortados a 2,5 cm.
- 3 tzas de zapallo (1/2 kg), picado
- 3 cdas de aceite de maravilla
- 1/2 cdita de semillas de mostaza
- 1 diente de ajo
- 2/4 de cdita de sal marina
- 1/2 tza de agua
- 2 cditas de corieandro en polvo
- 1 cda de jarabe de arroz
- 1/2 cdita de polvo de curry.

Preparación: Calentar una olla grande y agregar las semillas de mostaza. Cuando explote, agregar ek diente de ajo en tero y los porotos verdes. Cocinar a temperatura media unos 5 min. Luego agregar el zapallo, la sal y el agua. Tapar la olla y cocinar otros 15 min a calor moderado. Agregar los restantes ingredientes y mezclar bien..

Ensalada de camotes.

Propiedades: Util para tipo vata dosha.

Cada porción contiene: 282 cal; 5 gr de proteínas; 49 gr de carbohidratos; 5 mg de colesterol; 95 mg de sodio.

Ingredientes: Para 3 a 4 porciones.

- 3 a 4 camotes lavados, pelados y cortados en rodajas de 1 cm
- 2 cdas de mostaza molida en mortero.
- 1 cda de vinagre de arroz
- 2 cdas de agua
- 1/4 de cdita de comino molido
- 1/4 de cdita de pimineta negra recién molida
- Perejil fresco picado (opcional)

Preparación: Cocinar los camotes a baño de María hasta que estén tiernos, unos 15 min. Mientras, mezclar el resto de los ingrenientes, ecepto el perejil. Enfriar ligeramente los camotes, lo sufuciente para poder cortarlos en dados de 1 cm. Mezclar con el aderezo y servir. Adornar con perejil si desea..

SEGUNDA PARTE PARA EL HOMBRE.

***Alimentos especiales para el hombre*:**
Ajo. *Es una de la especies de un trío de especias famosas. Estimula la producción del semen y para canalizar su energía en creatividad.*
Azafrán. *Es el calor concentrado en la forma de una hierba. Le provee vigor al hombre. Posee energía "atómica" para la vitalidad humana. Util para la piel, cabello.*
Cebollas. *Es otra de las especias del trío herbal. Igualmente que el ajo, estimula la producción del semen y de la energía sexual.*
Frutas. *Ciruelas, papayas, peras, piñas plátanos y caquis. Refrescan y alivian el sistema digestivo.*
Ghee. *Es el aceite para la dieta del himbre. Estabiliza el peso corporal. Produce semen.*
Higos. *Para prevenir desórdenes sexuales o nerviosos.*
Nuez moscada. *Reduce la presión sanguínea. Usada sólo para controlar la descarga sexual o eyaculación precoz. Mucha nuez moscada puede producir mareo y desorientación y su consumo exagerado, impotencia precoz. Debe ser consumida con yogurt. Es tónico si se consume con plátano.*
Pistachos. *Un puñado debiera incluirse en la dieta diaria de cada hombre.*

Arroz de azafrán y almendras.

Propiedades: Esta receta es para aumentar la creatividad del hombre.
Ingredientes:
- 1 taza de leche
- 11/2 tza de arroz basmati
- 2 tzas de yogurt casero
- 1 cdita de sal marina
- 1tza de ghee
- 1 xdita de azafrán
- 6 dientes de ajo
- 11/2 cdita de canela
- 1/2 tza de almendras peladas

Preparación: Remoje el azafrán en la leche por la noche. En la mañana bátalo hasta que esté espumoso. Pique las almendras. Troce el ajo en 4 cada diente. Haga un saltado del ajo con las almendras en ghee. Lave el arroz y hágalo hervir en la leche del azafrán junto con 2 tzas de agua. Agregue el ajo y las almendras y continúe cocinando a fuego bajo. Sirva con yogurt.
Nota: Para prevenir infecciones virales agregue las siguiente semillas:
- 1/6 tza semillas de sandía
- 1/6 tza semillas de zapallitos
- 1/6 tza semillas de zapallo

Leche de sésamo y jengibre.

Propiedades: Esta sabrosa bebida crema es estimulante y nutritiva para el sistema nervioso y para los órganos sexuales masculinos.
Ingredientes: Para 2 tazas.
- 1/4 tza semillas
- 11/2 tza de leche

- 2 cditas de miel o jarabe
Preparación: Licúe a alta velocidad hasta que esté espumoso y suave.

Manzanas secas en miel.

Propiedades: Este es un alimento muy sencillo para un hombre con el objeto de tener un corazón sano.
Ingredientes: Para 1 porción.
- 1 o más manzanas o zanahorias
- Miel para cubrir una manzana
Preparación: Cocinar al vapor la manzana o la zanahoria: Dejar remojando en miel en un jarro de vidrio, cubriendo el vaso con una gasa y dejar al sol durante 40 días. Al final del período toda la humedad se habra evaporado de la manzana y la miel la habrá llenado. Sacarla de la miel y servirla.

Pasta de nueces y azafrán.

Propiedades: Le da al hombre resistencia, tonifica sus nervios y su semen. Contiene la poderoza raiz trinidad: ajo, cebolla y jengibre. No consumir más de una vez por semana y asegúrese de beber algo caliente.
Ingredientes: Rinde 2 vasos.
- 1 cebolla grande
- 3 dientes de ajo
- 5 cm de raiz de jengibre
- 1/4 a 1/3 tza de miel.
- 50 pistachos
- 40 almendras peladas
- 15 hebras de azafrán rojo
- 1/2 taza de leche
Preparación: Deje remojando las almendras, los pistachos y el azafrán en la leche durante la noche. Cueza al vapor la cebolla trozada, el jengibre y el ajo hasta que estén blandos. Licúe con la leche, el azafrán y nueces, agregando miel y un poco de agua hasta formar una pasta uniforme. Unte sobre el pan o galletas..

PARA LA MUJER.

Alimentos especiales para la mujer:
Aceites crudos. *De almendras, coco, maní, oliva, sésamo, tanto los monoinsaturados como los polinsaturados son muy útiles para la mujer. Le propocionan las vitaminas antioxidativas que necesitan sus tejidos y su piel. El aceite de sésamo prensado en frío es una excelente fuente de calcio. En la India se recomienda, que la mujer a partir de los 28 años debería consumir unas 2 cditas de aceite de almendra cada día, junto con otros alimentos. El aceite crudo de almendra reduce el colesterol, la grasa del cuerpo y lo limpia de toxinas.*
Ají verde. *Debieran ser obligatorios para la mujer para prevenir el mal aliento mestrual, evitar tendencia a la constipación e impedir el desarrollo de toxinas en los intestinos. Proporciona una dosis muy concentrada de vitamina C y clorofina, que la mujer necesita más que cualquier otra criatura en la tierra.*
Berenjenas. *Es un vegetal muy poderosa para la mujer. Energetiza todo su sistema y la mantiene siempre de buen ánimo.*
Clorofila. *Junto con la clorofila y los aceites crudos, fuentes de vitamina E, colaboran a estabilizar el nivel de estrógenos de la mujer.*
Cúrcuma.*, El tumeric o cúrcuma es un agente curativo para los órganos internos de la mujer. Purifica la sangre y es útil para mantener las membranas mucosas, especialmente los órganos sexuales femeninos.*
Daikon (rábanos largos). *Una monodieta o ayuno de daikon crudo o cocidos al vapor purifica el hígado.*
Frutas. *Caquis, ciruelas, damascos, duraznos, granadas, higos, papayas, peras, plátanos, manzanas. Los caquis aumentan la energía sexual femenina*
Hojas de betarragas. *Una monodieta de estos vegetales al vapor contrarrestará desequilibrios hormonales.*
Jarabe de afrecho de arroz. *Muy utilizado en la cocina ayurvédica, especialmente como preventor de los trastornos de la menopausia. Se usa como edulcorante y es fuente de*

minerales y vitaminas, especiamente del grupo B y hierro.
Mango. *Es una fruta muy poderosa para la mujer. Buena para los desórdenes menstruales y el sistema sexual completo. Consumir con moderación, puesto que en exceso acidifica la sangre.*
Soya. *Investigaciones están mostrando que esta leguminosa es una buena aliada estratégica para toda la vida de la mujer. Previene el cáncer de mamas.*
Té yogui (té massala). *A pesar que este té es picante, le hace muy bien a la mujer. En la India se le recomienda consumir antes de la relación sexual, y al hombre, después.*
Trigo entero. *Es muy nutritivo y purificador. Se recomienda remojarlo en agua durante la noche.*
Vitamina E (aceite de germen de trigo). *Muy importante para la mujer. Es una aliada estratégica para toda la vida.*
Yogurt. *Otro alimento aliado estratégico para toda la vida. La mujer debería consumir gran cantidad de yogurt casero pues es muy purificante para su sistema digestivo.*

Curry de nueces supremo.

Propiedades: Es una comida casi perfecta para la mujer. Las almendras son para los ojos, las semillas de la sandía para la anemia, las nueces para el cerebro y los ajiies para el sistema digestivo. Puede servirse con chapatis o con pancoras.
Ingredientes: Para 4 porciones.
- 1 cebolla grande picada
- 4 cm de raiz de jengibre fresco, picada
- 1 a 2 ajíes
- 3 cdas llenas de harina de garbanzo
- 2 cditas de cúrcuma
- 11/2 cdta de cilantro
- 4 tzas de yogurt
- 1/4 taza de ghee
- 1/8 de nueces
- 1/8 taza de semillas de sandía o de zapallo
- 4 dientes de ajo picados finos
- 1/4 tza de jugo de limón
- 11/2 cdita de comino
- 11/2 de garam-massala
- 1/8 de almendras peladas
- 1/4 tza de castañas de cahu o pepas de dasmaco
- 2 zapallitos italianos picados

Preparación: Mezclar 1/4 raza de yogurt con la harina de garbanzo y revolver hasta que se forme una pasta suave. Luego agregue el resto del yogurt. Salter las cebollas en ghee hasta que estén claras y doradas. Agregar los ajies, el jengibre, el ajo y siga friendo hasta que el jengibre y el ajo estén dorados. Agregue la cúrcuma y continúe cocinando a llama baja hasta que se haya dorado también. Luego agregue los otros condimentos, agregue la pasta de yogurt+garbanzo y luego el jugo de limón. Agregue los xapallitos, las nueces y continúe cocinando a fuego bajo hasta que los zapallitos estén blandos.

Pacoras de berenjenas.

Propiedades: La berengena es el alimento más "sexual" para la mujer. Estas pacoras son una comida deliciosa y ayudarán a regular el flujo menstrual de la mujer.
Ingredientes:
- 1 berenjena cortada atravesada en trozos de 1 cm de ancho
- 1 cda de semillas de alcaravea (comino alemán)
- 1 cdita de cardamomo
- 2 cditas de sal marina
- 1 cdita de pimienta negra
- 1/2 taza de leche
- 1/3 taza de agua
- 11/4 taza de miel
- 2 tzas de harina de garbanzos
- 1 cdita de orégano
- 1 cdita de canela
- 2 cditas de cúrcuma

- 1/2 cdita de clavos de olor
- 3/4 taza de jugo o puré de cebollas

Preparación: Dejar reposar las berenjenas. Mezclar las semillas y los condimentos en la harina de garbanzos. Agrega el jugo de la cebolla y la leche y batir hasta formar una pasta suave. Mezclala con el tenedor hasta que no queden grumos. Remoja en esta pasta los trozos de berenjena y fríe en aceite vegetal o *ghee* hasta que estén doradas. Sécalas con una tohalla absorvente y sirve.

PARA EL NIÑO.

Alimentos especiales para el niño:

Aceite de maní. *Es muy curativo para un niño enfermo. Dárselos en forma indirecta, mediantes masitas y cocinandolo como pan y luego se licúa este crocante con fruta.*

Agua de cardamomo.

Apio. *Es una de las mejores comidas para los niños. Sus fibras limpian su colon. Sedante nervioso.*

Arroz basmati. *Cocinado solo con jugo de limón ayuda a purificar el cuerpo después que el niño ha sufrido las enfermedades normales de la niñez. Ayudará al niño para que construya resistencia interna.*

Cereales licuados. *Deben estar muy bien cocinados, si se le dan antes de le salgan los molares. Permitir que el niño salive su alimento. Su consumo como porrigde es ideal..*

Clorofila. *Ayuda al niño a digerir las proteínas. Se pueden obtener de gotas de clorofila o consumir el jugo de la lechuga, espinacas o apio.*

Frutas. *Duraznos, higos, manzanas, naranjas, papayas, peras, plátanos. Son alimentatos naturales del niño. Son mejores darlas machacadas o licuadas, no en zumos. El plátano es la fruta ideal para sus primeros años; contiene mucha vitamina A, potasio y calcio; hará que el niño crezca alto y con buenos huesos.*

Ghee. *Combate el hambre del niño. Sin embargo no debe servírse directamente. Acompañar a las verduras al vapor o al arroz.*

Kelp (alga). *Es muy fortificante y calmante para el niño. Contiene muchas proteínas y minerales. Fuente de yodo y vitaminas del grupo B. Se usa para dar sabor a las sopas.*

Lechada de almendras. *Excelente alimento para el niño mientras está alimentándose de pecho y un sustituto de la leche materna cuando está empesando a destetar.*

Leche materna (hasta los 5 años).

Leche de trigo. *El trigo no debe darseles en su forma directa, sino como lechada. En general no se deben dar muchos carbohidratos a los niños pues pueden descompensar su equilibrio magnesio-fósforo, causando problemas oculares, en la piel o problemas mentales.*

Nabos al vapor. *Este es un alimento muy energético. Conveniente es machacarlo en un poco de miel.*

Nueces. *Solo para después de la aparición de los molares del sexto año. Gran nutriente para el cerebro.*

Panir (queso de la leche cortada con limón). *Muy proteico. Ideal a partir de los 3 años de edad. Es el único queso que los niños deberían comer. Puede ser endulzados con miel. El panir y el queso cottage no deben consumirlos los niños muy pequeños. Para los niños mayores puede ser salteado en ghee.*

Porotitos mung. *Es una forma de proteínas fácilmente asimilable.*

Queso cottage. *Natural y sin aditivos. Similares propiedades al panir.*

Suero de leche. *Es un alimento maravilloso para los niños. Altamente proteico y posee muchos minerales que ayudan a formar los huesos. Bueno para los riñones, contiene bacterias amigas para los intestinos. Puede mezclarse con jugo de naranjas.*

Vegetales al vapor. *Deber ser una parte importante en la dieta del niño a partir de los 9 meses de edad. Para los menores de 3 meses, licuarlos. Deben estar bien cocidos, licuados con un poco de ghee.*

Yogurt. *Muy buen alimento que pueden comenzar a ofrecer a los niños entre los 8 y 12 meses.*

Crema de trigo entero.

Propiedades: Una buena manera de introducir los importantes cereales en la nutrición del niño, especialmente antes que tengan sus molares. Alimento muy sabroso que podrán probar también los adultos.

Ingredientes: Para 2 porciones.

- 1/4 de tza de trigo entero bien lavado
- 1 tza de agua
- 2 cdas de ghee
- 2 cdas de miel

Preparación: Cocine el trigo y el agua en una olla durante 3 hr, hasta que estén blandos y esponjosos. Agregue ocasionalmente agua si es necesario mientras se cocina. Luego coloque el trigo en una licuadora con la mínima cantidad de agua de su cocción. Cuele en un coloador fino. Use esa parte cremosa y mezclela con la miel y el ghee, y sirva.

Leche de almendras.

Propiedades: Es un excelente alimento para el niño, tanto cuando está alimentandose de pecho y también es un substituto de la leche materna cuando está empesando a destetar. Contiene mucha proteína, calcio, fósforo y hierro..

Ingredientes:
- 4 a 6 almendras cridas, sin sal
- 1 tza de agua
- 1/2 a 1 cdita de miel o de pasas

Preparación: Se dejan remojando las almendras durante la noche, pelarlas y colocarlas en una licuadora con una pequeña cantidad de agua. Una vez licuadas agregar el resto de agua, miel o pasas. Licuar nuevamente y colarlas a través de una gasa fina antes de servir.

Leche de trigo.

Propiedades: Es una bebida muy nutriva y es la mejor forma de introducir los cereales en la dieta del niño..

Ingredientes:
- 1 puñado de trigo entero bien lavado
- 1 tza de agua
- 1/2 cdita de miel

Preparación: Dejar remojando el trigo durante la noche. Colar y luego licuar con el agua y la miel. Filtrar mediante una gaza fina y servir.

Manzana al horno.

Propiedades: Este típico postre, de gran valor nutritivo para nuestros niños. Es el plato favorito para el crecimiento y muy bueno para la digestión.

Ingredientes: Para 1 porción.
- 1 manzana
- 1 cda de matequilla de almendras o nueces
- 1/2 a 3/4 tazas de yogurt
- 1 pizca de canela
- 1 pizca de cardamomo
- 1 cdita de miel

Preparación: Hornear la manzana hasta que está bien blanda. Pelarla**.** Sacarle el carozo y reemplazarlo por la mantequilla de nueces y cubrirla con la canela, el cardamomo y la miel. Sevirla flotando sobre yogurt. Para variar, reemplazar la miel con un dátil blando.

Shake o batido de frutas.

Propiedades: Esta es otra bebida muy nutritiva y refrescante. Tónico. Digestivo. Contiene muchas vitaminas, proteínas de alta calidad, calcio, otros minerales

Ingredientes:
- 1 higo muy maduro
- 6 pasas
- 1 cucharada de queso cottage
- 3/4 tza de suero de leche

Preparación: Licuar todo esto y servir. Puede experimentar con otra fruta.

Sopa de arroz basmati.

Propiedades: Esta sopa tiene propiedades diuréticas. Es un excelente remedio para la debilidad de las vías urinarias. También los adultos deberían tomarla.

Ingredientes: Para 4 personas.
- 1 tza de arroz basmati

- 1/2 taza de caldo vegetal
- 1 cda de miel
- 1 cda de jarabe de salvado de arroz

Preparación: Cocer el arroz y el caldo en una olla, sin aceites ni condimentos, hasta hervir. Después cubrir y dejar cocinar durante 30 min, agregar la miel y el jarabe de salvado de arroz.

TERCERA PARTE CULINARIA CURATIVA.

Alimentos estratégicos y de uso curativo general:

Ajíes. *Contiene gran cantidad de vitaminas A y C, y clorofila. Son beneficiosos para el sistema circulatorio y digestivo.*

Ajos. *Conocido por sus propiedades anti-bióticas naturales y desodorizante interior. Util para desórdenes gastro-intestinales, envenenamientos, tifus, cólera, infecciones bacterianas e incluso cáncer. Es también útil como estimulante sexual y contribuye a la formación del semen. Es parte del sistema trinidad (ajo+cebolla+jengibre), cocinado como conjunto aumentan su efectividad indidiual.*

Almendras. *Excelente fuente de proteínas. Tónico cerebral. Mezclada con jugo de limón hasta formar una pasta puede usarse como cosmético natural (labios rojos). El aceite puede aplicarse para aliviar el dolor de pies y para la circulación sanguínea.*

Apio. *Tranquilizante para el sistema nervioso, especialmente su jugo. Limpiador interno gracias que sus fibras actúan como verdaderas escobillas en las paredes intestinales. El corazón del apio es un protector cardíaco.*

Arroz. *El arroz es originario de la India (Oryza Sativa). En toda Asia es venerado como alimento sagrado. Es rico en vitaminas del complejo B, yodo y de alto contenido en proteínas. El arroz debe ser consumido en su forma integral; el arroz blanco refinado pierde gran parte de sus atributos nutritivos. La variedad aromática, el arroz basmati es muy apreciada por su generosidad en el sabor, propiedades nutricionales y asimilabilidad. El arroz basmati puede ser cocinado en jugo de limón y cpurcuma para fundir los kilos en exceso.*
Entres sus propiedades alimenticias el Arroz Integral es hipotensor, recomendado para personas con problemas de edemas o insuficiencias cardíacas y renales. Favorece la salud intestinal, estabiliza la concentración de azúcar en la sangre es una buena fuente de vitamina B. El arroz estimula los riñones y la desintoxicación y es útil para limpiar la sangre y el desarrollo muscular. El Arroz Integral no contiene gluten y es hipoalergénico. Su consumo contribuye notoriamente sobre enfermedades crónicas como carciopatías, hipertensión arterial, diabetes, y ciertos tipos de cáncer. En ensayos realizados con animales se demostró que actúa como preventivo en cáncer intestinal y colon.

Berros. *Alimento utilizado durante miles de años. Contienen gran cantidad de minerales, cloro, calcio y sulfuros. Los persas se lo daban a los niños para estimular su crecimiento. Los griegos, para tratar trastornos mentales. Son buenos para reducir la presión sanguínea alta y la retención de líquidos.*

Betarragas. *Limpian el hígado y los intestinos. Muy útil para el tratamiento de las hemorroides y para regular el equilibrio de azúcar en el cuerpo.*

Cebollas. *Para los egipcios antiguos era el símbolo del universo. Es uno de los alimentos considerado como curativo universal. Util en tratamientos de dolor de oidos, resfríos, fiebres, mareos, laringitis, diarrea, insomnio, vómitos, cáncer, claridad mental, limpieza del hígado y purificación de la sangre. Ayudan a digerir los alimentos y eliminar las mucosas. Las cebollas cocidas al vapor son un laxativo natural. Es parte del sistema trinidad (ajo+cebolla+jengibre), que cocinado como conjunto aumentan su efectividad indidiual.*

Cereales. *La palabra cereal deriva de "Ceres", una de las grandes divinidades de la mitología romana: Diosa de la agricultura. Los cereales han sido la base de la alimentación humana, por los siguientes motivos. Se adaptan a climas diversos (salvo raros casos) llegando a ser más de la mitad de la producción total de alimentos -FAO-. Por su bajo*

contenido en aceites pueden ser almacenados por términos más prolongados que otros alimentos, conservando toda su energía vital. Sus rindes son muy abundantes (más rinde por hectárea que otros alimentos). Con el costo de producción de 150 gr. de carne se pueden alimentar a 50 personas con Arroz. Los carbohidratos que contienen, son el elemento principal y base de nuestra alimentación. Al consumirse en forma integral además de ser asimilados en forma paulatina y duradera adicionan fibras (a las que se les conoce infinidad de propiedades especialmente relacionadas con patologías intestinales hasta cáncer de colon.) Los cereales contienen además de carbohidratos compuestos, fibra, proteínas, vitaminas minerales y oligoelementos. Combinándolos con legumbres se obtiene proteínas completas.

Coco. *Alimento muy sano y poderoso tónico. Su leche es rica en proteínas, vitaminas B y C y una larga lista de minerales. Bueno para los dientes y los huesos y en el tratamiento de varias afecciones: urinarias, cnstipación, vómitos, gusanos intestinales, fatigas, nerviosismo y debilidad general.*

Cúrcuma. *Es una raiz que proporciona un polvo ocre-amarillo brillante de gran calidad alimentaria. Base de la preparación del curry y para colorear la mostaza. Util para prevenir la diabetes, limpiar los intestinos, lubricar las articulaciones. Muy nutritiva para la piel, membranas mucosas y los órganos reproductores femeninos. Debe consumirse cocida en agua o aceite, haciendo una pasta que puede usarse en diferentes recetas.*

Dátiles. *La cáscara es excelente laxativo natural. Aporta buenos azúcares naturales, buen sustituto de las golosinas. Recuperación de la fiebre. Fuente de juventud.*

Espinaca. *Ayuda a la formación de la sangre. Buena para los desórdenes de la vejiga y para combatir el estreñimiento.*

Ghee. *Es tanto nutriente como preservante.*

Hojas de mostaza. *Ricas en calcio, vitaminas A y C y clorofina. Es uno de los vegetales más sanos. Buenas para ser cocinadas con ghee, panir y especias.*

Jengibre. *Alimenta el sistema nervioso y energético. Anti-estrés. Util para dolores de cabeza, fatiga, fiebres, gripe, tos bronquial y estimulante digestivo. Es parte del sistema trinidad (ajo+cebolla+jengibre), cocinado como conjunto aumentan su efectividad indidiual.*

Lechuga. *Elimina las impuresas de la sangre y controla la bilis. Sedante nerviosa. Su jugo es útil para curar úlceras, gastritis y colitis.*

Lecitina de soya. *Ayuda a la conducción de los impulsos nerviosos. Posee muchas propiedades curativas naturales: memoria, piel, atomizador de las grasas, facilitador hepático, brillo y nutrición del cabello, digestión, colesterol, producción de semen.*

Legumbres. *Las arvejas, garbanzos, lentejas, porotos (incluidos el adzuki, mung, rojo, etc), combinados con el arroz, el trigo o el maiz forman una proteína completa que es el fundamento de una dieta vegetariana. Arvejas y porotos construyen el contenido de hemoglobina de la sangre.*
El garbanzo *es una de las principales leguminosas utilizadas en la India, Pakistán y América del Sur. Los garbanzos son energizantes, proteínicos, mineralizantes, vitaminizantes. Los garbanzos poseen 305 calorías, asimilables óptimamente, gracias a su composición y la presencia de fibras naturales del grano (10%). La presencia de lisina (aminoácido esencial) lo hace complemento óptimo con cereales para la obtención de proteínas completas. Producto recomendado para convalecencias, para personas que realizan deportes o desgaste físico.*
Las lentejas *provienen de oriente y fueron introducidos en Europa por los antiguos romanos. Se destacan por ser antianémicas, vitaminizantes, antidiarreicas, antinflamatorias, mineralizantes, nutrientes, enérgicas y neurotónicas. Muy recomendada para casos de anemia, desnutrición y convalecencias. Contiene 23,5% de proteínas siendo después de la soja y las habas las que más contienen. Al ser combinadas con cereales además de aportar proteínas completas aumentan su digestibilidad. Algunos médicos moderan su consumo debido a las purinas que poseen, pero si las comparamos con las*

carnes de consumo habitual su taza en purinas es bastante inferior (las lentejas poseen 0,07, el pollo 0,15 y la carne ternera 0,24).
***El porotito aduki**, muy utilizado en Oriente y desde hace unos años en Europa y Estados Unidos, de forma redondeada y color rojo-marrón, se caracteriza por su sabor particular parecido al de las lentejas y su gran tolerancia digestiva. Se hizo muy conocido a partir de su recomendación como alimento/medicamento sugerido por médicos macrobióticos. Entre sus aplicaciones , algunos médicos lo recomendaban para problemas funcionales del riñón (tostados y tomándose el agua de su cocción), y para prevenir o curar el Beri Beri. En Japón se elaboran un sinfín de productos que tiene como insumo principal a los porotos aduki , por ejemplo: masitas dulces, postres , dulce en barra , en lata listo para consumo etc, etc. Por sus particularidades nutricionales son Proteínicos, Energéticos, Mineralizantes y Vitamínicos No contienen gluten - Su consumo es apto para Celiacos- .*

***Limones.** Aportan la vitamina C en la dieta. Rico también en calcio, potasio y magnesio. Algunos dicen que es casi más una medicina que alimento. Purifica la sangre, le extrae el ácido para su eliminación, por lo que es alcalinizante. Util en todo tipo de resfríos y afecciones relacionadas, y como facilitador hepático; limpia la garganta y el estómago de mucosas. Refrescante. Utilizados también para cortar los ayunos.*

***Mangos.** Es apreciada como la gran fruta de la India. Ayuda a corregir desórdenes del hígado y menstruales. Buenos para ganar peso, debilidad sexual e indigestiones. Para equilibrar su acidez, en la India se recomienda tomar leche.*

***Manzanas.** Fuente de sodio, potasio, magnesio y vitaminas B y C. Excelente alimento para los niños. Muy buena para combatir la anemia. Matinalmente es energetizante y al final de las comidas, digestiva. Tanto crudas como cocidas son purificantes de la sangre. Asadas son útiles para aliviar la constipación. Rallada contra la diarrea. Horneada con queso cottage, limpian y renuevan la sangre.*

***Miel.** Es un alimento maravilloso que aporta grandes cantidades de nutrientes esenciales. Aumenta la retención del calcio. Util para un extenso prupo de trastornos: asma, fiebre del heno, alergias, desórdenes digestivos, artritis, esclerosis múltiple, hemorroides, estado de la piel y debilidad del corazón. Excelente preservante natural y potenciador de otros alimentos curativos. Fuente de juventud.*

***Naranjas.** Comparte gran parte de los atributos y nutrientes que aportan el limón. Desintoxicantes del organismo. Util para alcalinizar la sangre, asma, presión sanguínea alta y problemas del corazón y del hígado. Su consumo es recomendable solo en las mañanas.*

***Panir.** Es el nombre del queso o cuajo de la leche hecho en casa preparado con jugo de limón. Es uno de los mejores alimentos para los niños.*

***Papas.** Gran contenido de proteínas, sales alcalinas y vitaminas A y D. Para obtener un mayor valor nutrivo de una papa, se deben cocerse con la cáscara intacta. Al cortarla se pierden aproximadamente un 1/3 de sus nutrientes. La cáscara es altamente alcalina, por lo que debe ser consumida ya que compensa la acidez de su pulpa. Son útiles para ayudar a eliminar las toxinas del cuerpo, especialmente el ácido úrico. Para el reumatismo y la artritis se recomienda consumir el caldo de la cáscara de papas cada mañana; suelta las articulaciones endurecidas.*

***Papayas.** Fruta sedante para el sistema digestivo. Contiene la papaina, enzima digestiva. Las papayas son ricas en calcio y vitaminas A, B, C y D. Su jugo lechoso es útil en el tratamiento de eczemas, úlceras y gusanos intestinales.*

***Perejil.** Es rico en minerales. Gran diurético. Es útil para reponer la sangre, para el tratamiento de la diabetes, limpieza de los riñones, purgamiento de venenos y para regular el equilibrio del calcio en el cuerpo. Refrescante del aliento, contraresta sabor de alimentos fuertes.*

***Piña.** Alto contenido de cloro. Ayuda a purgar el cuerpo de desechos, estimulando la orinación. Vigoriza las fuerzas curativas del cuerpo. Alivia cuando el hígado y los riñones están recargados. Su jugo también es útil a los cantantes en cuanto actúa como sedante*

para la garganta.

Pimienta negra. *Recién triturada es un efectivo purificador de la sangre. Previene la formación de gases intestinales, especialmente de melón, sandía, tomate, pepino. El té de 1/2 cdita de pimienta entera hervida 5 min es útil para el asma, artritis y para bajar de peso.*

Plátanos. *Poseen fósforo y potasio. Importantes para el sistema nervioso y corporal de la mujer. La pulpa blanca tras la cácara puede comerse y posee gran contenido de vitamina A. Un plátano pequeño cada 3 horas detienen la diarrea y 3 plátanos chicos cada hora alivian la cosntipación. Buenos para eliminar las impuresas de la sangre y para curar las úlveras. Los diabéticos deben abstenerse.*

Polen. *Comparte los atributos de la miel y en forma concentrada.*

Quínoa. *La Quinua, posee muchas propiedades alimenticias, incluso superiores a muchos cereales. Es una semilla, pero no es un cereal y pertenece a la familia de las Chenepodium. En estado natural, sus semillas están recubiertas por saponinas (sustancias recinosas), para ser consumidas deben ser lavadas con agua abundante y es preferentemente alcalina. El uso de la Quínoa o Quinua data de por lo menos 3000 años A.C. En época de los Incas la llamaban grano madre y la veneraban como planta sagrada. Este sorprendente superalimento está siendo revalorizado y redescubierto. Según cuenta la historia en tiempos de conquista se les prohibía con pena de muerte a los nativos su cultivo y consumo por relacionarlo con su inagotable energía y fortaleza física.*
En investigaciones de la NASA y según introducción del texto de Greg Schilick y Bubenheim (1996) "La Quínoa ha pasado a ser un cultivo CELLS (controled ecological life support system) por la NASA. El concepto CELLS significa que se utilizarán plantas que sirven para remover el dióxido de carbono de la atmósfera y, al mismo tiempo, para generar alimentos, oxígeno, agua para las tripulaciones de las misiones espaciales de larga duración. Los criterios para seleccionar estos cultivos incluyeron la composición de nutrientes, el índice de cosecha, su estatura y la duración del ciclo de vida".

Sandía. *Ideal para los niños en climas cálidos. Buena como limpiador de nuestros intestinos. Energetizante. Alivia todo tipo de resfríos y es uno de los mejores diuréticos. La semilla de la sandía es rica en vitamina E; útil es cocinarla dentro de las comidas.*

Sésamo. *Es el más potente de todas las semillas. Contiene potasio y magnesio y es una excelente fuente de lecitina. Las semillas de sésamo aumentan la virilidad, rejuvenecen mental y físicamente, aumentan las secreciones de las glándulas pituitaria, pineal y sexuales. Son buenas también para el sistema nervioso. Dado su dificil digestibilidad en estado crudas (tostadas pierden hasta un 60% de sus atributos) se recomienda mezclarlas en los chapatis (1/4 sésamo + 3/4 de harina), o licuar con un poco de agua para hacer mantequilla de sésamo.*

Soya. *La Soja (Glicene max) es originario de China y usada en Japón hace mas de 2000 años. La Soja es nutriente, calmante, mineralizante, vitaminizante, energética y tónica. La Soja es la legumbre de mayor importancia y consumo a nivel mundial, a partir de ella se elaboran un sin fin de productos como, hamburguesas, queso, leche, harinas, texturizada, etc. Su gran cantidad de proteínas y el poder biológico de las mismas hizo recomendarse por todo tipo de médicos (médicos convencionales, naturistas, etc.) Muchos autores, señalan en la Soja propiedades terapéuticas para contribuir a mejorar estados de cardiopatías, ya que en muchos casos al sustituir proteínas animales baja la taza de colesterol en la sangre. En investigaciones se demostró que personas que substituían la mitad de las proteínas consumidas con soja, obtuvieron una baja de un 8 a un 16% luego de varias semanas de ingesta. Al ser ricas en fibra soluble e insoluble, la soja colabora a solucionar problemas de estreñimiento, regular las tazas de azúcar en el torrente sanguíneo. Por su contenido en hierro, calcio y potasio es altamente mineralizante. En los últimos tiempos, con el afán de obtener mayores rindes se comenzó a tratar genéticamente el grano para que sea resistente a herbicidas utilizados en la agricultura convencional. La soja (tanto el poroto como la harina) tratada genéticamente no es consumida por los vegetarianos.*

Té Yogui (massala). *Es una bebida deliciosa, típica de la India. Se utiliza para fortalecer el sistema nervioso. Util en la dieta para personas adictivas a drogas o fármacos, mejora la memoria, es anti-depresivo y energetizante; preventivo de resfríos y enfermedades de las membranas mucosas. Sus ingredientes son: cardamomo, canela, clavos de olor, jengibre, pimienta negra y té negro.*

Tres raices. *El sistema trinidad está constituido por ajo+cebolla+jengibre, los que cocinados como conjunto aumentan su efectividad indidiual.*

Trigo. *Es el alimento de la vida. Es un gran alimento para el cerebro. El trigo (Triticum aestivum) es el cereal más cultivado del mundo, este cereal posee muchas sustancias vitales para el buen funcionamiento orgánico. Es rico en vitaminas B, potasio y su germen es muy rico en vitamina E.*
Gran antioxidante del organismo. Gracias a su cutícula, limpia los intestinos, devuelve fuerzas a tus dientes y encías, embellece la piel y previene los problemas estomacales y el cáncer. En la India se acostumbra a preparar al cuerpo para digerir el trigo entero, en forma gradual. Según algunos autores reduce los riesgos de cáncer de mamas y alivia las sofocaciones de la menopausia, esto aparentemente se debe a un componente o fitoestrógeno que posee: llamado "Lignanos". En pruebas realizadas en Australia consumiendo 45 gr. al día de harina integral de trigo durante tres meses, se redujeron entre un 25 a 50 % los calores menopáusicos. El Selenio que posee el trigo integral se asocia con la salud del corazón y la buena circulación.
Para cocinarlo, se deja remojando por la noche; puede licuarse para obtener la leche del trigo, que es un excelente alimento para los niños pequeños. El trigo entero está muy bien compensado, la harina produce acidez en la sangre, lo que es contrarrestado por su salvado o cultícula, gran alcalinizante.
El té de salvado de trigo se prepara hirviendo el salvado en 6 partes de su peso en agua, durante 30 min; puede agregarse miel y limón a gusto; es útil como tratamiento contra el nerviosismo, la anemia, la ronquera y el dolor de garganta; tomar 1 tza, 2 veces al día.

Uvas. *Gran fuente de vitamina C, potasio y magnesio. Desintoxica el organismo para que pueda superar algún problema crónico. Laxante natural. Util como monodieta (ayuno). Las uvas dulcen ayudan a la formación de la sangre.*

Yogurt. *El yogurt casero puede ser consumido a diario. Rico en vitamina B12 (escaza en los vegetales), que es esencial para el sistema nervioso y es parte de la estrategia natural de salud para vegetarianos. Util como agente limpiador natural del estómago y de los intestinos. Enriquece y neutraliza las condiciones ácidas de la flora intestinal (Lactobacilus acidofilus), especialmente después del uso de anti-bióticos. Puede usarse hasta como un shampoo.*

Zapallo. *El conocimiento ayurvédico lo considera rejuvenecedor y es fácil de digerir. Combina muy bien con el arroz y con el trigo.*

Algunas combinaciones que se deben evitar: *Conforme a las investigaciones del Director del Instituto Ayurvédico de USA, Dr. Vasant Lad, las siguientes combinaciones alimentarias deben evitarse:*
Féculas o albúminas. *Con caquis, chai, dátiles, huevos, leche, plátanos.*
Huevos. *Con carne, leche,melón, plátanos, pescado, queso, yogurt.*
Leche. *Con carnes, cerezas, cuajada (requesón), frutas ácidas, kitchari, pan con huevo, melones, pescado.*
Limón. *Con leche, pepinos, tomates, yogurt.*
Maiz. *Con dátiles, pasas, plátanos.*
Mangos. *Con pepinos, queso, yogurt.*
Melones. *Con féculas, frutas ácidas, granos, quesos.*
Miel. *Con ghee (en igual proporción), cocinada a altas temperaturas con otros alimentos.*
Rábanos. *Con leche, pasas, plátanos.*
Solanas: ajíes, berenjenas, papas, tomates. *Con leche, melón, pepino, yogurt.*
Yogurt. *Con bebidas calientes, carne, féculas, frutas ácidas, leche, melones, pescado, queso.*

Caldo depurativo.
Propiedades: Desintoxicante del organismo.
Ingredientes:
- 125 gr de apio
- 125 gr de col o berza
- 125 gr de cebolla
- 125 gr de lechuga.
- 11/2 lt de agua mineral

Preparación: Hiérvase durante media hora, en litro y medio mineral o de manantial las siguientes verduras. Se toman 100 cc. tres veces al día, media hora antes de la comida.

Caldo para la hipertensión.
Propiedades: Util para regular la presión alta y prevenir ataques cardíacos y trombosis.
Ingredientes:
- 1 diente de ajo grande
- 1 cebolla
- 120 gr de apio
- 240 gr de zanahorias
- 30 gr de cebollines
- 1 lt de agua

Preparación: Hiérvanse los ingredientes en un litro de agua, hasta que se reduzca a la tercera parte: Se toma tres veces por semana como única cena. No se pone sal.

Caldo vegetal.
Propiedades: Remineralizante, liviano y muy nutricional.
Ingredientes:
- 2 tiras de alga kombu
- 1 zanahoria
- 1 nabo
-1 rama de hinojo o apio
- 1/2 puerro
- 1 ajo
- 1 trozo de calabaza dulce
- 1 taza de guisantes cocidos
- Hierbas aromáticas al gusto
- 3 tazas de agua.

Preparación: Hervir al agua, añadir todas las verduras troceadas, el alga y las hierbas aromáticas. A los 30 minutos retirar las verduras y el alga. Añadir los guisantes cocidos. Aliñar con salsa de soja al gusto.

Leche dorada.
Propiedades: Esta deliciosa bebida caliente es para la columna. lubrica las articulaciones y ayuda a eliminar los depósitos de calcio.
Ingredientes:
- 1/8 cdita de cúrcuma
- 1 tza de leche
- 1/4 tza de agua
- 2 cdas de aceite de almendras crudo
- Miel a gusto

Preparación: Hierva la cúrcuma en agua durante 8 min hasta que se forme una pasta espesa. Si se evapora mucha agua, agregue algo más. Calienta la leche y dale un hervor con el aceite de almendras. Sacar del fuego y combinar las 2 mezclas agregando miel. Para variar la receta, puedes batir la leche dorada hasta que quede espumosa y luego añadirle canela en polvo.

Parantas de pistacho.*
Propiedades: Ayuda al hombre a aumentar su potencia o a reparar sus órganos sexuales (comer 2 parantas 1 vez a la semana). Las parantas son conocidas como un remedio natural contra la artritis. Para este caso puede usarse como monodieta.
Ingredientes: Para 20 parantas medianas.
Harinas:
- 1/2 tza harina de maiz
- 1/2 tza harina de garbanzao
- 31/2 tza harina integral

Relleno:
- 1/2 kg de pistacho crudo, sin cáscara
- 2 cditas de azafrán
- 2 cditas de sal marina
- 1/2 tza de leche
- 1 tza de coliflor picada
- 1 cdita de ajíes rojos picados
- 1 cdita de pimienta
- Ghee

Preparación: Dejar remojando el azafrán en leche durante la noche. En la mañana licúalo hasta que esté suave. Pica finamente los ingredientes del relleno y mézclalos bien en un procesador de alimentos, hasta formar una pasta suave. Mezcla las harinas con el agua hasta la consistencia de una masa. Amásala y luego coloca una pelotita del tamaño de golf en una superficie con un poco de haria y uslerea hasta hacer una paranta de unos 15 cm de diámetro. Agrégale 1/2 taza de relleno en la mitad y luego con los lados de la masa forma una empanada encima del relleno. Vuelve a uslerear aplanando la paranya a un diámetro de 15 cm. Cocina por 10 a 15 min sobre una llama suave en un sartén. Luego voltéala y agrégale el ghee encima de la paranta. Va a filtrarse hacia abajo, hacia el otro lado. Cocina unos 5 mon más, presionando la parte superior de la paranta con una cuchara hasta que esté completamente cocinada.
Sugerencia: ervir con yogurt.
***Paranta:** Tortilla frita en ghee

Pilau de perejil.

Propiedades: Es un alimento para el hombre, las mujeres también gustan de él. Util cuando hay doleres de cabeza o te sientes somnoliento. Es bueno para el cerebro y puede ser consumido como monodieta.
Ingredientes: Para 4 a 6 porciones.
- 1 tza de arroz basmati
- 2 tzas de papas lavadas con cáscaras y trozadas
- 2 cditas de orégano
- 1 cda de cúcuma
- 2 hojas de laurel
- 1 tza de perejil
- 2 tzas de cebollas
- 1 cdita de ají de color en polvo
- 1 cdita de pimienta negra
- 1/2 tza de ghee

Nota: Para energetizar. agregar yogurt
Preparación: Saltear las cebollas en ghee, agregar los condimentos y cocinar hasta que estén dorados. Luego agregar el arrroz, las papas, el perejil y revolver un momento. Agregar el agua para cocinar el arroz. Tapar y cocinar por 15 min más.

Té para perder peso.

Propiedades: Usado para disolver depósitos grasosos del cuerpo. Debe beberse 2 a 3 vasos diarios. Mejora también el aspecto de la piel, dando una apariencia joven (2 vasos). Limpia la mucosa del colon y es una excelente fuente de vitamina C. Util, tanto para hombres como mujeres.
Ingredientes:
- 1/2 a 3/4 tza de hojas de menta fresca
- 450 gr de semillas de comino
- 30 gr de tamarindo fresco
- 1/2 cdita de sal fuerte (sal de sulfuro, de olor fuerte)
- 8 limones trozados en 4
- 1 cda de pimienta negra
- 5 lt de agua

Preparación: Coloque los ingredientes en una olla, hierva y bajando la llama, cocine por 4 a 5 hr (se requiere este tiempo para extraerle las esencias al comino). Filtre y sirva caliente o frío. Puede guardarse 1 semana en el refrigerador.

Zumo para el acné y la piel.

Propiedades: Excelente reacondicionador de la piel.
Ingredientes: Para 1 porción.

- 6 zabahorias
- 1/2 pimiento verde

Preparación: Raspar las zanahorias y cortarlas a trozos. Lavar el pimiento, eliminar las semillas blancas y cortarlo a trozos pequeños. Pasarlo todo por la licuadora.

Zumo para el sistema inmunitario.

Propiedades: Aumenta las defensas del cuerpo.

Ingredientes:
- 3 zanahorias
- 1 hoja de apio blanco
- 1 manzana
- 1/2 remolacha roja con las hojas verdes
- 1/2 puñado de perejil.

Preparación: Raspar las zanahorias y cortarlas a trozos. Lavar el apio blanco y la manzana y cortarlos a trozos. Pelar la remolacha roja con un cuchillo y cortarla. Lavar el perejil y dejarlo secar. Pasar las verduras por la licuadora.

Zumo para las migrañas.

Propiedades: Alivia la presión cerebral.

Ingredientes: Para 1 porción.
- 2 rodajas gruesas de ananás o piñas.
- 2 ramas de apio blanco.

Preparación: Pelar el ananás y cortarlas. Lavar el apio blanco y cortarlo a trozos. Pasar el ananás y el apio por la licuadora y recoger el zumo.

MEDIDAS:
- cda = cucharada (sopera).
- cdita = cucharadita (té).
- tza = taza de té
- hr = hora
- min = minuto.
- lt = litro.
- kg = kilogramo.
- gr = gramo.
- mg = miligramo.
- cm = centímetro.
- cal = calorías

Cocina Ayurvédica=El Arte Vegetariano de la Salud

"¡Oh, hombres, hermanos míos! No contaminéis vuestros cuerpos con alimentos pecaminosos. Nosotros tenemos maíz, tenemos manzanas que doblan las ramas con su peso y uvas que crecen exuberantes sobre las viñas. Existen hierbas de dulce aroma, y vegetales que se pueden cocinar y suavizar al fuego. Tampoco podéis ignorar la leche y la miel con aroma a tomillo. La tierra ofrece una abundante provisión de riqueza, de alimentos inocentes, y os ofrece banquetes que no involucran derramamiento de sangre ni matanza; únicamente las bestias satisfacen su hambre con carne, y ni siquiera todas ellas, pues los caballos, las vacas y las ovejas viven de hierbas."

Pitágoras

Es de mucha satisfacción complementar nuestro texto de la Nutrición Ayurveda con algunos preparados alimenticios altamente muy nutricionales y que también son muy sabrosos. Ellos están dirigidos para servir como la base del diseño ayurvédico de nuestra ***Estrategia de Salud Integral para toda la Vida*.** De esto su suprema importancia. A continuación encontraremos, algunas recetas para todas las doshas, otras para doshas específicas, otras dirigidas especialmente -aunque no exclusivamente- para el hombre, la mujer y el niño, otras culinarias curativas de mucha utlidad y finalmente se enseña como preparar algunos importantes alimentos especiales que deberán acompañarnos toda la vida.

CUARTA PARTE

OTRAS RECETAS VEGETARIANAS DELICIOSAS.

Arroz a la española.

Propiedades: Xx..
Ingredientes:
- ¼ tza de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana picada
- 1 pimiento pequeño picado
- 1 diente de ajo machacado
- Salsa de tomate
- 1 cda de sal marina
- 2 tzas de arroz integral crudo
- 4 tzas de agua
- 2 pimientos rojos
- ½ taza de aceitunas

Preparación: Fría en la sartén la cebolla, el pimiento y el diente de ajo, no debe dorarse. Mezcle el tomate, la sal, el arroz y el agua y hiérvalos durante 5 minutos. Cocínelos por 45 minutos más a fuego lento. Apague el fuego y déjelo reposar durante 10 minutos para que el arroz absorba el líquido.
Sugerencia: Sirva el arroz en una fuente y decórelo con los pimientos y las aceitunas.

Arroz con porotitos mung.

Propiedades: Es un alimento casi predigerido. Muy liviano y nutritivo.
Ingredientes: Para 4 a 6 porciones.
- 1 tza de porotitos mung
- 9 tzas de agua
- 2 cebollas picadas
- 1/3 tza raiz de jengibre picado
- 1 cdita llena de cúrcuma
- 1 cdita de massala
- 1 cda de eneldo
- 5 pepas de cardamomo
- 1 tza de arroz basmati
- 4 a 6 tzas de vegetales surtidos (apio, brócoli, coliflor, zanahorias, zapallitos, etc)
- 8 a 10 dientes de ajos
- 1/2 cdita de pimienta
- 1 cdita de ajíes picados
- 2 hojas de laurel
- Sal o salsa de soya a gusto.

Preparación: Lave los porotos y el arroz. Hierva el agua y agregue los porotos y el arroz cocinando sobre llama mediana. Prepare los vegetales y agrégueselos a los porotitos y el arroz que se están cocinando. Caliente 1/2 tza de aceite en una sartén y agréguele el ajo, la cebolla y el jengibre y haga un saltado sobre una llama mediana hasta que se hayan dorado. Agregue los condimentos (excepto la sal y las hierbas). Cuando se haya hecho la massala agréguela al arroz y los porotos que se están cocinado. Necesitará revolver constantemente para que se pegue la olla. Agregue las hierbas casi al final y continúe cocinando sobre llama mediana. La consistencia debería ser espesa y como una sopa con todos los ingredientes casi disueltos.
Sugerencia: Sirva con yogurt y queso derretido encima.

Arroz integral con alcachofas.

Propiedades: Xx.
Ingredientes:
- 300 g de arroz integral (taza y media)
- ½ kg de alcachofas (3 o 4 piezas)
- 1 pimiento morrón pequeño
- 1 tomate maduro
- 2 ajos
- Perejil
- Sal marina
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 3 tzasde caldo de verduras

Preparación: Escoger y limpiar bien el arroz. Dejarlo en remojo la noche anterior, o una hora antes de cocinarlo en agua hirviendo. Lavar bien las verduras y hortalizas. Despojar a las alcachofas de sus hojas más duras, cortarles el tallo y las puntas, partirlas en gajos (seis o más de cada alcachofa) y rociarlas con limón para que no se ennegrezcan. El pimiento se corta en tiras. El tomate se parte en dos y se ralla. Los ajos se pelan y se pican muy menuditos así como el perejil. En una sartén grande o una cazuela de paredes bajas, se calienta el aceite y se doran en él las alcachofas con un poco de sal. Apartar después en un plato y reservar. En el mismo aceite se rehoga el pimiento y cuando empiece a dorarse se le añade el tomate. Seguir rehogando durante unos cinco minutos. Añadir entonces el caldo de verduras, que se tendrá hirviendo, y el arroz, después de escurrirlo. Cuando recobre la ebullición se rectifica de sal si conviene y se deja cocer a fuego vivo durante diez minutos. Agregar después las alcachofas y el picadillo de ajo y perejil, bajar el fuego al mínimo y seguir cociendo hasta que se absorba todo el caldo y el arroz esté en su punto. Si el caldo se agota muy rápidamente, se puede tapar la sartén para evitar la excesiva evaporación. Apagar el fuego. Dejar reposar diez min y servir caliente.

Arroz picante con papas.

Propiedades: Xx.
Ingredientes:
- 500 gr. de patatas
- 400 gr. de arroz
- 1 cucharada de salsa de tomate
- 50 gr. de queso picante rallado
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento rojo
- 5 cucharadas de aceite
- 1/2 litro de agua caliente
- Perejil y Sal

Preparación: Pelar y cortar el ajo a rodajitas finas, ponerlo en una sartén con aceite y el pimiento bien picadito. Cuando el ajo esté ligeramente dorado, agregar la salsa de tomate disuelta en un poco de agua tibia. Añadir el agua caliente y cuando empiece a hervir, agregar las patatas, previamente peladas y cortadas a trozos. Dejar cocer a fuego lento, mezclando continuamente para que las patatas no se peguen. Para preparar el arroz, hervirlo durante 15 minutos en agua salada; escurrir cuando esté al dente. Una vez esten las patatas cocidas, añadir el queso rallado, el perejil y el ajo picados y el arroz. Mezclarlo todo y dejar que tome sabor antes de servir.

Arroz primavera.

Propiedades: Xx.
Ingredientes: Para 4 porciones.
- 3 tzas de arroz integral
- 2 cebollas medianas
- 2 berenjenas
- 2 calabacines
- 3 dientes de ajo
- 1/2 kg. de tomates maduros
- 200 gr. de judías tiernas
- 250 gr. de champiñones
- 1 zanahoria mediana
- 100 gr. de guisantes desgranados
- 1 pizca de pimentón dulce
- 2 ramitas de perejil
- Aceite
-1 pimiento morrón
- Sal

Preparación: Se pone el arroz en remojo con la suficiente antelación (ocurre lo mismo que con las alubias, los garbanzos, las lentejas, etc. En una paellera se pone a calentar el aceite y se doran en él las cebollas, finamente trinchadas. Cuando la cebolla comience a tomar color dorado, se añaden las judías tiernas, previamente limpias y desprovistas de las briznas que contienen así como menudamente troceadas. Luego se añaden las zanahorias, mondadas y cortadas a cuadraditos, así como las berenjenas cortadas a rodajas finas y los dientes de ajo enteros, aunque mondados. Se rehoga el conjunto durante unos quince minutos. Transcurrido dicho tiempo se añaden los champiñones, minuciosamente lavados,

escurridos y cortados a laminitas. A continuación se agregan los tomates maduros, previamente mondados y desmenuzados, o bien triturados; acto seguido se echan los guisantes, se corrige el punto de sal y se añade una pizca de pimentón. Se prolonga la ebullición, a fuego moderado, por espacio de 15 minutos. Finalmente se echa el arroz, cubriendo luego el conjunto de agua. Se deja cocer el arroz durante 20 minutos. Finalmente se deja reposar el arroz por espacio de 5 minutos, al tiempo que se adorna al gusto con perejil trinchado y algunas rodajitas de zanahoria. **Tiempo total:** *1 y 1/4 hr*.

Asado de lentejas.

Propiedades: Es un plato exquisito y muy nutrituvo, con muchos minerales y aminoácidos..

Ingredientes:

- 2 tazas de lentejas hervidas
- ½ taza de queso rallado
- ½ taza de leche o caldo
- 4 cucharadas de aceite
- 2 tazas de miga de pan integral
- 1 cebolla cortada
- 1 diente de ajo
- Perejil a gusto
- Sal marina

Preparación: Rehogar el ajo con la cebolla en el aceite. Moler las lentejas y agregar los demás ingredientes, también el ajo y la cebolla. Aceitar una asadera y colocar la masa obtenida cocinándola en horno fuerte durante 45 minutos.

Berenjenas asadas a la parrilla.

Propiedades: La berenjena se utiliza mucho en la cocina ayurvédica. Es liviana y reconstituyente muscular. Posee proteínas, carbohidratos y es rica en vitaminas A, B1, B2 y C.

Ingredientes:

- 4 berenjenas grandes
- 1 cebolla grande picada
- Lechuga
- Puré de tomate
- Aceite
- Sal marina

Preparación: Asar las berenjenas sobre la parrilla a fuego lento (lo mismo se consigue con brasas) dándoles vuelta de modo que se cocinen parejas. Una vez cocidas se pelan y se pican juntamente con la cebolla, condimentando con aceite, sal y orégano. Si se desea, puede mezclarse con puré de tomate. Servir sobre hojas de lechuga.

Crema de arvejas.

Propiedades: Es un plato altamente nutritivo para todas las edades.

Ingredientes:

- 1 litro de caldo de verduras
- Perejil picado
- 1 cebolla chica
- 1 diente de ajo
- Sal marina
- 2 cdas de queso blanco
- 1 tza de arvejas cocidas (se puede reemplazar por ½ taza de harina de arvejas disuelta en agua fría)
- Cubitos de pan integral

Preparación: Licuar todos los ingredientes (menos el queso blanco) hasta lograr una mezcla cremosa. Cocer a fuego lento hasta que hierva . Si se utilizó harina de arvejas se cocinará durante 40 minutos, cuidando que no se pegue, en caso de usar arvejas cocidas la cocción durará sólo 10 minutos. Agregar el queso blanco y los cubitos de pan integral tostados en horno a temperatura máxima.

Crema de tomate.

Propiedades: Xx.

Ingredientes:

- 300 gr de patatas

- 750 gr de tomates maduros
- 1 cebolla
- 3 cdas de aceite de oliva
- Sal marina

Preparación: Pelar y lavar las patatas y la cebolla y cortarlas a trozos. Los tomates se pelan y se escurren ligeramente para eliminar las simientes y se cortan en varios trozos. Poner a cocer todos los ingredientes en una olla con agua y sal. Cuando comience a hervir añadir el aceite y dejar cocer a fuego medio durante unos veinte minutos. Pasar la batidora y reducir a puré. Si queda muy espeso se puede añadir un poco de agua o caldo de verduras. Rectificar de sal y dejar cocer dos minutos más. Servir caliente.

.

Empanadillas de frutas secas.

Propiedades: Xx.

Ingredientes: Para 4 a 6 porciones.
- 250 grs. de higos secos
- 100 grs. de nueces peladas
- Jugo de naranja
- 6 cucharadas de aceite de semillas
- 9 cucharadas de agua
- 250 grs. de harina (aproximadamente)

Preparación: Se mezclan los higos cortaditos pequeños, con las nueces picadas y el jugo de naranja.Aparte, se prepara una pasta dura de la siguiente forma: En un recipiente se pone el aceite, el agua y una pizca de sal y se le va echando harina hasta que quede una pasta dura que se extenderá con el rodillo.

Se cortan pequeños discos con un vaso y en cada uno se va colocando una cucharadita de relleno. Se doblan y se cierran las empanadillas. Se dejan cocer en el horno.

Ensalada de alfalfa germinada.

Propiedades: Preparación muy proteica. Contiene betacarotenos, azúcares y lípidos naturales.

Ingredientes:
- 4 zanahorias ralladas
- 1 tza de alfalfa germinada
- 5 remolachas hervidas o tomate
- 1 cada de mayonesa vegetal o una mezcla de aceite y limón
- Aceitunas para decorar
- Sal marina a gusto

Preparación: Mezclar las zanahorias ralladas con la alfalfa germinada, la mayonesa y la sal. Colocar en el centro de una fuente y rodear con rodajas de remolacha sazonadas. Decorar con las aceitunas.

Sugerencia: Puede agregar panir o quesillo.

Ensalada de brotes con yogurt.

Propiedades: Aporta nutrientes completos y fibras. Los brotes de alfalfa son ricos en aminoácidos.

Ingredientes:
- 2 tazas de brotes de alfalfa frescos
- 2 tomates
- 1 tronco de apio
- 1 diente de ajo 1 cucharada de albahaca fresca picada
- 1 cda de jugo de limón
- 1 tza de yogur natural
- Sal marina

Preparación: Mezclar los brotes de alfalfa con el tomate y el apio picados, añadiendo la albahaca picada. Aplastar el diente de ajo en un mortero, agregar el jugo de limón y el yogur y batir bien.

Ensalada china.

Propiedades: Aporta nutrientes completos y fibras. Los brotes de soya son ricos en aminoácidos.

Ingredientes:
- 200g de brotes de soja
- 1 repollo chico (col)

- 1 zanahoria
- ¼ de tza de salsa de soja
- 2 cdas de vinagre de arroz
- ¼ cdita de sal
- 1 ajo
- Aceite de girasol

Preparación: Colocar los brotes en agua hirviendo hasta que estén tiernos. Escurrir bien. Cortar finamente el repollo y mezclarlo con los brotes calientes. Rallar la zanahoria bien fina y agregar a los brotes y el repollo. En un recipiente colocar la salsa de soja, el vinagre de arroz, la sal de ajo, y el aceite. Verter el aderezo en la ensalada y remover bien.

Ensaladas de garbanzos en escabeche.

Propiedades: Xx.
Ingredientes:
- 2 tzas de garbanzos cocidos y escurridos
- 1 cebolla mediana picada
- 1 pimiento morrón picado
- 1/4 de tza de aceite de oliva
- Zumo de 1 1/2 limón
- Sal marina a gusto

Preparación: Mezcle todos los ingredientes y déjelo reposar por unas horas.
Sugerencia: Sirva sobre lechuga.

Ensalada de trigo burgol.

Propiedades: Xx.
Ingredientes:
- 1 tza de trigo burgol
- 1/2 tza de agua con una cucharadita de sal
-1/2 cebolla chica rallada
- 8 aceitunas verdes picadas
- 2 zanahorias hervidas cortadas en daditos
- 1 pimiento morrón picado
- 1/2 tza de mayonesa vegetal
- Hojas de lechuga
- Perejil picado a gusto

Preparación: Remojar el trigo burgol durante la noche con agua y sal. Mezclar crudo con todos los demás ingredientes, a modo de una ensaladilla rusa, sustituyendo la patata por el burgol. Decorar con lechuga y aceitunas.

Ensalada primavera.

Propiedades: Refrescante y nutritiva.
Ingredientes:
- ½ taza de arvejas frescas tiernas (se pasan por agua caliente unos minutos)
- 5 rabanitos en rodajas finas
- 15 almendras partidas sin piel
- 1 palta trozada
- 1 lechuga arrepollada trozada
- 1 tomate trozado
- 1 tza de chauchas cortadas
- Aceite de oliva
- 100g de queso cremoso cortado en trozos pequeños
- Sal marina

Preparación: Se mezclan todos los ingredientes y se condimentan a gusto.

Espaguettis.

Propiedades: Xx.
Ingredientes: Para 3 a 4 porciones.
- 180 grs. de espaguettis
- Salsa de tomate
- 2 cebollas
- 15 grs. de margarina
- 50 grs. de queso rallado
- Sal marina

Preparación: Se pone a hervir 1 litro y medio de agua con sal. Cuando hierve se añaden

los espaguettis y cuando se ablanden se escurren y se pasan por agua fría. Se fríe la cebolla y se junta con la salsa de tomate. Se calienta la mantequilla en una cazuela de barro, se incorporan los espaguettis recalentándolos a fuego lento. Se retiran del fuego y se disponen en una bandeja vertiendo el sofrito. Se sirve el queso rallado por separado o se echa por encima y se mete al horno unos minutos.

Khir: Arroz con leche.

Propiedades: Xx.
Ingredientes:
- 100 gr de arroz integral.
- 4 lt de leche entera.
- 300 gr de azúcar integral.
- 50 gr de nueces machacadas (opcional).
- 1 pzca de alcanfor.
Preparación: Lave y escurra el arroz. En un recipioente alto, hierva la leche y regule el fuego para que siga cocinándose sin tapa unos 20 min, con espuma pero sin desbordarse. Revuelva ritmicamente con espátula de madera para que no se queme el fondo. Eche el arroz en la leche y continúe revolviendo y cocinado a fuego mediano durante otros 20 min, hasta que el arroz se abra y comiense a deshacerse. Cuando se haya reducido a 2/3 de su volumen original., añada el azúcar. Cueza otros 5 min y saque del fuego. Agréguele la pizca de alcanfor biene machacadou otra especia a gusto, revuelva unos segundos más. El Khir debe servirse bien frío.
Sugerencia: Si se desea sustituir el alcanfor por una cdita de agua de rosas o un pellizco de azafrán. **Tiempo total:** 1hora.

Knishes de patata.

Propiedades: Plato que pertenece a la cocina judía.
Ingredientes:
Para la masa:
- 3/4 de tza de agua tibia
- 1/4 de tza de aceite de oliva
- Una pizca de sal
- Harina

Ingredientes para el relleno:
- 1 1/2 kgs. de patatas
- 2 cdas de agua
- 3 cebollas picadas y fritas
- Sal y pimienta

Preparación: En un recipiente grande, mezclar el agua tibia con el aceite y la sal. Batir bien e ir agregando, poco a poco, la harina, a medida que se remueve con una cuchara de madera, hasta conseguir una masa blanda, pero que se pueda estirar con el rodillo. Dejar reposar durante media hora. Mientras tanto, cocer las patatas y preparar con ellas un puré, al que añadiremos el agua, la sal, la pimienta y las cebollas picadas y fritas. Estirar la masa bien fina y cortar círculos de unos 10 cm. de diámetro. Colocar un montoncito de puré en el centro y cerrar la masa con cuidado, en forma de bolsita, de manera que quede una especie de saquito relleno. Pintar con ají de color o mantequilla derretida. Colocar los knishes en una fuente de horno untada con mantequilla y espolvoreada con harina. Cocinar a horno fuerte al principio y medio al final, hasta que estén dorados**.**

Macarrones con pimientos y piñones.

Propiedades: Xx.
Ingredientes:
- 400 gr. de macarrones
- 1 pimiento rojo
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo
- 50 gr. de piñones
- 1 vaso de vino blanco seco
- Albahaca y Queso rallado
- Sal marina y aceite .

Preparación: Cortar el pimiento en trozos y sacar las pepitas. En una sartén con un poco

de aceite, dorar los dientes de ajo y retirar. En el mismo aceite, echar los trozos de pimiento y dejar rehogar unos 15 minutos. Agregar los piñones triturados y dejar sofreir unos 2 minutos. Verter el vino y dejar unos 3 minutos más. Añadir los tomates, pelados y picados, sazonar y dejar hacer, a fuego moderado, con la sartén tapada, hasta que los pimientos esten tiernos. Hervir la pasta, escurrir y condimentar enseguida con la salsa, que debe estar muy caliente. Decorar con unas hojitas de albahaca y servir acompañado con queso rallado.

Mayonesa de leche.

Propiedades: Xx.

Ingredientes:

- ½ tza de agua
- ½ cdita de sal
- 3 cucharadas colmadas de leche en polvo
- ¼ de taza de jugo de limón
- ½ cucharadita de pimentón dulce o azafrán
- 3 cucharadas de aceite

Preparación: Poner los dos primeros ingredientes en la licuadora. Cuando ésta esté en marcha, agregar el jugo de limón y finalmente el pimentón dulce o el azafrán para que tome el color de mayonesa. Verificar la sal y el agua hasta que tome la consistencia deseada.

Mayonesa de soja.

Propiedades: Xx.

Ingredientes:

- 1vaso de leche de soja
- ½ vaso de aceite de oliva
- 1/2 cdita de sal
- Zumo de medio limón

Preparación: Mezclar todo en la batidora hasta espesar.

Ñoquis de quinoa.

Propiedades: Excelente alimento extra nutricional.

Ingredientes:

- 170 gr de harina de quinoa
- ½ tza de espinaca cocida y picada
- 1 tza de queso fresco rallado
- 1 cda de aceite oliva
- 2 tazas de agua
- Sal marina

Preparación: Hervir el agua con la sal. Agregar la harina de quinoa, removiendo continuamente. Dejar cocer hasta que esté bien espesa. Retirar del fuego y añadir la espinaca, mezclar bien. Extender la masa hasta un grosor de 2 cm sobre placa aceitada . una vez fría, cortar en cuadraditos o círculos, y disponerlos, por capas en una fuente para horno, espolvoreando queso rallado y aceite entre las capas. Gratinar en horno muy caliente.

Pakora: Hortalizas rebozadas.

Propiedades: Xx.

Ingredientes:

- 225 gr de harina de garbanzos
- 1/2 cdita de canela molida
- 1/2 pimienta negra
- 2 cditas de comino molido
- 2 cdita de sal marina
- 3 dl de agua
- 700 gr de hortalizas bien cortadas
- Ghee o aceite de freir

Preparación: Vierta la harina en un cuenco grande y añada las especias y la sal. Agregue lentamente el agua y bata la mezcla hasta obtener una pasta suave, lo suficientemente espesa para revestir las hortalizas. Ponga el ghee o el aceite a fuego moderado.El ghee estará suficientemente caliente cuando al echar una gota del batido, ésta sua inmediatamente y crepite. Luego vierta un puñado de hortalizas cortadas en la pasta, de

forma que queden cubiertas. Saque del batido las hortalizas rebosadas de una en una y échelas inmediatamente en el ghee caliente. Cuado las pakoras estén bien doradas por cada lado, sáquelas y déjelas escurrir. **Tiempo total:** 20 min.
Nota: Utilice un solo tipo de hortaliza para el freir, porque cada una tiene diferente tiempo de cocción.

Pan casero.

Propiedades: Xx.
Ingredientes:
- 3 tzas de harina integral
- 1 bol de agua
- 15 gr. de levadura
- 1 cda de sal marina sin refinar

Preparación: Se mezclan bien todos los ingredientes, se trabaja la masa hasta que quede bien compacta y elástica y se deja reposar luego tapada con un paño limpio durante 3 o 4 horas. Transcurrido dicho tiempo, la masa habrá aumentado el doble de su volumen. Luego se moldea la masa en la forma que se desee, haciéndole unos dibujitos o rayados con un cuchillo. A continuación se pone en una placa enharinada y se mete en el horno, el cual debe estar previamente calentado. Se baja un poco el fuego del horno y se cuece el pan durante dos horas. Si el pan se cuece muy rápido (cosa que no es conveniente), se debe bajar la temperatura del horno.
Nota: A fin de evitar que la corteza quede excesivamente dura, puede ponerse en el horno al mismo tiempo que el pan un recipiente con agua. Asimismo, y cuando se saque el pan del horno, conviene envolverlo en un paño limpio, a fin de que no se enfríe bruscamente y se endurezca la corteza demasiado.
.

Pan de cebolla.

Propiedades: Xx.
Ingredientes:
- 1 ½ tza de agua tibia
- 1 sobre de levadura
- 1 cda de cebolla deshidratada
- 1 cda de azúcar
- 2 cdas de aceite vegetal
- 2 cditas de sal
- ½ tza de germen de trigo
- 1 ½ tza de harina blanca enriquecida
- 1 ½ tza de harina blanca enriquecida
- 1 cebolla mediana cortada en anillos
- 2 cucharadas de aceite

Preparación: Disuelva una taza y media de agua tibia y la levadura. Agregue la cebolla deshidratada, el azúcar, el aceite, la sal, el germen de trigo y una taza y media de harina blanca enriquecida. Bata todo con una mezcladora eléctrica durante dos minutos. Añada la taza y media de harina blanca enriquecida y amase. Deje que la masa levante en un lugar tibio por una hora o hasta que doble su tamaño. Bátala con una cucharada alrededor de 30 segundos. Extienda la mas dentro del molde grande de pan engrasado. Con la mano engrasada dele forma a la superficie. Cúbralo con una toalla húmeda y déjelo levantar alrededor de 10 minutos o hasta que la masa esté a 1 cm. del borde del molde. Separe la cebolla en anillos y sumérjalos en el aceite. Colóquelos encima del pan. Hornéelo durante 40 minutos a 375º.

Pan de miel.

Propiedades: Xx.
Ingredientes:
- Harina integral
- 2 cdas de miel
- 1 vaso de agua con 2 cditas de sal disuelta
- 1 vaso de leche

Preparación: Se amasa poniendo la harina necesaria hasta obtener una masa consistente. Luego se trabaja bien y cuando está suave y elástica, se separa en porciones para hacer panecillos del tamaño de un huevo, aplastándolos un poco para que se cuezan bien por

dentro. Como no tiene levadura, no hace falta dejarlo reposar y, acto seguido, se puede poner al horno biencaliente. Esta cocción puede durar, aproximadamente, una hora. Si estos panecillos de miel quieren hacerse con levadura resultan más blandos, pero en este caso debe dejarse reposar la masa.

Pastel de arroz.

Propiedades: Xx.
Ingredientes:
- 300 gr. de arroz
- 1 tronco de apio con las hojitas
- 1/2 kg. de espinacas
- 50 gr. de mantequilla
- l manojo de rábanos
- 100 gr. de copos de avena
- 1 pizca de menta seca y triturada
- Sal.

Preparación: Se hierve el arroz con el agua justa que lo cubra. Tras 20 minutos de hervir, se retira del fuego y se pasa por el agua del grifo para que queden sueltos los granos. A continuación, se pica el apio bien limpio, apartando algunas hojitas que servirán para decoración. Ya bien trinchado el apio, se hace lo mismo con las espinacas que ya estarán hervidas. Acto seguido, se mezcla bien todo y se agrega la menta, removiéndolo todo y corrigiendo de sal. Ahora, se incorpora el arroz a la mezcla anterior, previamente escurrido, asi como los copos de avena. Se mezcla todo bien otra vez y se vierte en una fuente honda, formándose el pastel con ayuda de una cuchara de madera. Por último, se desmolda el pastel, colocándolo en una fuente refractaria que vaya bien con el horno. Se hace aparte una salsa de tomate, con la mantequilla, agregando un rábano finamente picado. Cuando la salsa se haya concentrado, al cabo de unos 20 minutos, se vierte sobre el pastel y se mete éste al horno, a fuego moderado, durante 15 minutos. El pastel, después, se decora con los rábanos sobrantes a rodajas finas, y unas hojitas de apio bien dispuestas.

Paté a la cebolla.

Propiedades: Xx.
Ingredientes: Para 4 porciones.
- 1 cebolla
- 3 cdas de levadura de cerveza
- 3 cdas de pan rallado
- 3 cdas de aceite
-1 vasito de leche
- Hierbas aromáticas

Preparación: Se dora la cebolla en el aceite. Se añade el pan rallado, la levadura de cerveza, se sazona con sal y hierbas aromáticas y se mezcla todo con leche caliente.
.

Pastel de verduras.

Propiedades: Xx.
Ingredientes:
- 500 gr. de zanahorias
- 500 gr. de patatas
- 500 gr. de judias verdes
- 500 gr. de guisantes
- 6 galletas integrales
- Zanahorias francesas
- Nuez moscada
- Salvia
- Aceite

Preparación: Pelar las zanahorias, las patatas y quitar las puntas a las judias verdes. Cocer todas las verduras por separado, con poca agua y un pellizco de sal. Una vez cocidas las verduras reservar unas pocas de cada clase y pasar el resto por el pasapurés por separado, de forma que queden 4 colores. Espolvorear el puré de zanahorias con un poco de nuez moscada rallada, las judias verdes con 2 hojas de salvia picada y rociadas con un poco de limón y hacer lo mismo con los guisantes. Montar el pastel a cuartas partes en un recipiente redondo, alternando los colores (un cuarto naranja, otro verde, otro blanco y otro

verde). Decorar con las zanahorias francesas, las patatas, las judias y los guisantes reservados. Se puede servir frío o caliente, acompañado de unas galletas integrales.

Paté de berenjenas.

Propiedades: Este plato, que yo sepa, lo reclaman como autóctono griegos -lo llaman melitzanossalata-, judíos, magrebíes y turcos. Lo cierto es que es un plato definitivamente mediterráneo, lleno de sabor y apto para todas las estaciones del año.

Ingredientes:

- 3 o 4 berenjenas
- 1/2 cebolla picada o un diente de ajo (según el gusto)
- 1/2 taza de aceite de oliva
- El zumo de un limón
- 1/2 cucharadita de tahini (pasta de sésamo)
- Sal y pimienta

Preparación: Lavar las berenjenas. Pincharlas con un tenedor y llevarlas al horno durante una hora y media, o hasta que, pinchándolas con un tenedor, se note que estén muy blandas y tiernas. Se sacan del horno, se dejan enfriar y se pelan. Picar la pulpa con la batidora y añadir la cebolla o el diente de ajo. A continuación, ir añadiendo poco a poco el aceite y el zumo de limón. Salpimentar al gusto. Estupendas con los pletzalaj o los chapati.

Paté de soja para canapés.

Propiedades: Xx.

Ingredientes:

- 1/2 tza de soja cocida y escurrida
- 1 cda de levadura de cerveza
- 1/4 de cdita de comino
- 3 cdas de jugo de tomate colado
- 2 cdas de aceite
- Sal marina a gusto

Preparación: Licuar todos los ingredientes o hacerlos puré.

Sugerencia: Mantener en el frigorífico.

Paté francés.

Propiedades: Xx.

Ingredientes: Para 6 porciones.

- 200 grs. de champiñones
- 100 grs. de aceitunas negras sin hueso
- 2 cdas de levadura de cerveza
- 6 rebanadas de pan integral tostado
- 4 cebollas
- Mantequilla
- Hierbas aromáticas

Preparación: Se cortan finamente las cebollas y los champiñones, se sofríen y se añade un poco de sal. Cuando está todo dorado y blando, se añaden las aceitunas. Aparte, se habrá puesto el pan a rmojo con poca agua y las hierbas aromáticas: orégano, romero, tomillo. Escurrir el pan, mezclarlo todo sazonado con sal, hierbas aromáticas y levadura de cerveza. Pasar toda la masa por la trituradora y ponerla en tarrinas para servirlo una vez reposado. Puede sustituirse el pan por soja.

Pizza.

Propiedades: Xx.

Ingredientes: Para 4 a 6 porciones.

- 6 cdas de aceite de semillas
- 9 cdas de agua
- 200 gr de harina (aproximadamente)
- 300 gr de tomates
- 1 cebolla
- 6 alcachofas
- Orégano

Preparación: Con el aceite, el agua, la harina y un poco de sal, se prepara una pasta suficientemente dura para poderla estirar con el rodillo y alcanzar un espesor de 3 a 5 mm. Con la pasta se forra un molde de unos 2 cm. de alto y se ponen encima los tomates, la

cebolla y las alcachofas, todo ello cortado a trocitos y previamente rehogado en la sartén con un poquito de sal. Se rocía con aceite de oliva, se sazona con orégano y se deja cocer al horno hasta que la pasta se despegue del molde. También se puede poner aceite en crudo al terminar la coción.
Sugerencia: Se pueden poner varias combinaciones como las que se numeran a continuación:
- Cebolla, tomates, queso tierno (mozarella) y orégano.
- Requesón, cebolla tierna y abundante perejil crudo.
- Alcachofas, tomates, ajo y laurel molido.
- Guisantes, cebolla en rodajas finas y orégano.
- Tomates, champiñones, ajo y orégano.
Las hortalizas, antes de ponerlas sobre la pizza, deben cortarse muy finas y cocerse ligeramente en una sartén bien tapada, con un poco de sal.

Plátanos con pasas.

Propiedades: Xx.
Ingredientes:
- 4 plátanos
- 2 naranjas
- 50 gr. de pasas
- 1 vaso de ron
- 25 gr. de mantequilla
- Canela

Preparación: Bañar las pasas en el ron hasta que se hinchen un poco. Fundir la mantequilla en una sartén y dorar en ella los plátanos a fuego lento para que se doren sin quemarse y resulten tiernos. Espolvorear con la canela, verter el zumo de las naranjas y dejar cocer unos minutos. Añadir las pasas y el ron y flamear unos instantes. Disponer los plátanos en una fuente de servicio y servir recién hechos.

Pletzalaj.

Propiedades: Plato que pertenece a la cocina judía.
Ingredientes:
- 1/2 taza de aceite
- 2 tazas de leche
- 1 cucharadita de sal
- 3/4 kg. de harina
- 1 bolsita de levadura de panadería rápida
- 1 cebolla grande
- Semillas de amapola para espolvorear

Preparación: : Picar la cebolla, aliñar con un chorrito de aceite y sal y dejar reposar. Mezclar la harina con la levadura en polvo, tamizando si se prefiere. En otro recipiente, mezclar el aceite restante con la leche y la sal, con un batidor manual. Mientras se remueve, agregar la harina en forma de lluvia hasta obtener una masa tierna, pero que se pueda amasar. Dejar reposar durante una hora. Formar bollitos de masa -yo los hago del tamaño de un huevo, pero eso va a gustos- y aplastarlos un poquito para que tengan forma achatada. Cubrir cada uno con un poco de cebolla y espolvorear on semillas de amapola. Colocar los pletzalaj sobre una fuente de horno untada con mantequilla y espolvoreada de harina, y cocinarlos en el horno caliente durante unos 20 minutos, o hasta que estén hechos.

Potage de legumbres.

Propiedades: Xx.
Ingredientes:
- 150 gr. de lentejas cocidas
- 150 gr. de garbanzos cocidos
- 150 gr. de judias cocidas
- 150 gr. de guisantes
- 1 y 1/2 litros de caldo vegetal
- 4 patatas mediaas
- 3 calabacines
- 3 zanahorias
- 4 tomates maduros
- 1 cebolla

- 1 rama de apio
- 1 diente de ajo
- Aceite, sal marina y pimienta

Preparación: En una cazuela con el aceite, freir la cebolla finamente picada. Cuando este transparente añadir el apio cortado en tiritas y las zanahorias en rodajas. Sofreir unos minutos y agregar los tomates, sin piel ni semillas, cortados a dados. Cocer durante 10 minutos. Añadir las patatas cortadas a trozos, los calabacines en rodajas gruesas y los guisantes. Cubrirlo todo con el caldo. Salpimentar y dejar cocer hasta que las verduras esten tiernas. Unos minutos antes de finalizar la cocción, agregar las legumbres cocidas. Chafar en el mortero un ajo con unas cuantas judias e incorporarlo al potaje para espesarlo un poco. Servir bien caliente.

Sadesh: Queso blanco dulce.

Propiedades: Xx.
Ingredientes:
- 3 lt leche entera.
- 100 gr azucar integral impalpable
- 3 limones (jugo)
- Agua de rosas, nueces machacadas o vainilla líquida natural (opcional)

Preparación: Transforme la leche con el jugo de los limonesen panir, amáselo hasta se ponga mantecoso. Poga la mitad del panir en una cacerola y agréguele el az+ucar y cocínelo a fuego lento (5 a 10 min), revolviendo contínuamente, hasta que espese y no tienda a pegarse en la cacerola . Retírela del fuego Extiéndalo y déjelo enfriarse hasta que se ponga moldeable. Amase entonces las dos mitades de pañir, la cocida y la cruda. Puede agregarle un poco de agua de rosas, nueces machacadas o vainilla líquida natural. Con un rodillo extienda el sadesh dejándolo de un espesor de 2,5 cm. Cuando se haya enfriado completamente córtelo en cuadraditos.
Sugerencia: Si lo desea puede extender el sadesha sobre una masa de tarta y luego de sacarlo del horno decorarlo con frutillas o frambuezas. Es más rico que las tartas de ricota hechas comercialente.

Salsa bechamel.

Propiedades: Xx.
Ingredientes: Para 4 porciones.
- 1/2 lt. de leche
- 25 grs. de harina
- 25 grs. de aceite

Preparación: Poner el aceite a calentar. Echar la harina y añadir la leche, removiendo cotinuamente hasta que hierva. Sazonar con sal y dejar cocer 20 minutos más a fuego lento, sin dejar de remover.

Salsa de setas.

Propiedades: Xx.
Ingredientes: Para 4 a 6 personas.
- 400 grs. de setas
- 1 cebolla
- Perejil
- Laurel
- Ajo

Preparación: Se cortan finamente las setas, la cebolla y el ajo y se sofríen con aceite de oliva y sal. Se añade un poco de agua, una hoja de laurel y una ramita de perejil, dejando cocer de 10 a 15 minutos.

Samosas: Empanaditas.

Propiedades: Xx.
Ingredientes: Para 10 porciones.
- 125 gr harina blanca
- 275 harina integral.
- 21/4 cdita sal marina
- 1,5 dl agua

- 2 a 3 papas medianas
- 100 gr de ghee o mantequilla derretida
- 1/ coliflor pequeña dividida en brotes
- 200 gr de arverjas frescas
- 4 cdas de ghee o aceite
- 1 cdita de comino entero
- cdita de cúrcuma
- 1/4 cdita de clavo molido
- 1/2 cdita de canela molida
- 1/4 cdita de pimienta negra
- Ghee para freir

Preparación: Prepare la masa en un recipiente. Vierta la harinas mezcladas, la sal y luego el las cdas de ghee. Gregue algo de agua y amase hasta que la pasta quede lisa y deje reposar mientras prepara el relleno. Pele las papas y cótelas en dados, ralle los brotes de coliflor o córtelos finos. Cocínelos en agua salada hasta que estén tiernos y escurra. Hierva las arvejas hasta que estén tiernas y déjelas a un lado. Ponga en una sartén 2 cdas de ghee y salte el comino. Cuando empieze a dorarse, agregue las especias, salteándolas unos min más. Añada los dados de papas y fríalos unos 3 a 4 min. Agregue 2 cdas de agua, cubra la cacerola y deje cocer unos 5 min, hasta que las hortalizas estén tiernas y no se quemen. Añada las arverjas, sazone y extienda el contenido de la sartén sobre una superficie libre. Divídala la masa extendida en 10 porciones, formando círculos de 15 cm . Corte cada círculo por la mitad. Sostenga cada semicírculo y humedesca la mitad del lado recto. Llene los 2/3 del cono con relleno y cierre la entrada peñizcando y doblando los bordes juntos, formando una cresta acordonada. Caliente el ghee para freir en una sartén a fuego medio. Fría varias samosas a la vez, 10 a 15 min, volviéndolas de modo que cada lado queden dorados. Sáquelas y escurra.

Sugerencia: Pueden ser dulces. El relleno puede formarse con:
- 1 kg de manzanas
- 400 gr de azucar
- 2 clavos de olor
- 1 cda de anís
- 2 cdas de ghee

Sopa de aguacate.

Propiedades: Xx.
Ingredientes:
- 2 aguacates medianos
- 1 lechuga pequeña
- 200 g de cebolletas
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 ramita de menta fresca
- 1 lt de caldo vegetal
- Sal marina
- 4 rebanadas de pan integral tostado o dextrinado

Preparación: Lavar bien las hortalizas. Picar las cebolletas y la lechuga. Pelar también los aguacates, quitarles la semilla y trocear. En una cazuela con las dos cucharadas de aceite, se rehogan las cebolletas y la lechuga, con un poco de sal. Se añaden los aguacates troceados. Remover un poco y añadir el caldo de verduras. Cocer a fuego medio durante unos diez minutos. Triturar con la batidora. Lavar la menta, trocearía y añadirla a la sopa. Dejar enfriar y meter en el frigorífico para servirla bien fría. Colocar una rebanada de pan en cada plato y repartir la sopa vertiendo sobre el pan..

Sopa de ajo.

Propiedades: Xx.
Ingredientes:
- 1 cabeza de ajos
- 150 gr de pan integral duro (de días anteriores)
- 5 cdas de aceite de oliva
- 1/2 cdita de pimentón molido
- 1 1/4 lt de caldo vegetal
- Sal marina

Preparación: Pelar la cabeza de ajos de las capas superfluas. Desgranar los ajos, pero sin pelarlos. Practicar un cortecito en cada uno o machacarlos ligeramente con un golpe seco. Rebanar el pan en láminas finitas. En una cazuela rehogar los ajos en el aceite, cuando empiecen a dorarse añadir el pan y rehogarlo también ligeramente. Agregar el pimentón y apartar del fuego para evitar que se queme y verter inmediatamente el caldo de verduras. Remover de vez en cuando y rectificar de sal.

Sopa de calabaza.
Propiedades: Xx.
Ingredientes:
- 2 tazas de calabaza cocida
- 1 cebolla picada
- ½ cdita de salvia
- 1 ramita de apio
- 1 cdita de perejil
- 2 cditas de sal
- 3 tzas de agua
- 1 cda de harina de soja
- 1 cda de aceite
- ½ tza de agua
- 2 tzas de leche en polvo
- 1 cda de perejil

Preparación: Mezcle la calabaza, la cebolla, la salvia, el apio y el perejil en una olla. Cocínelos tapados a fuego lento por 30 minutos. Déjelos enfriar y páselos por la batidora para hacer un puré. Mezcle el aceite con la harina de soja. Gradualmente agregue el agua para preparar una mezcla suave. Diluya con el resto del agua y la leche. Agregue al puré. Agregue los condimentos y caliente bien.

Sopa de choclo.
Propiedades: El maíz es una gran cereal, rico en vitamina E y otros nutrientes esenciales.
Ingredientes:
- 2 zanahorias
- 2 puerros
- 1 cebolla
- 200grs. de zapallo
- Orégano y albahaca a gusto
- Sal marina
- 1 papa
- 3 choclos rallados

Preparación: Cortar las verduras en daditos y cocinarlas durante 20 minutos en un litro de agua, agregar el choclo rallado, el orégano, la albahaca y hervir durante 30 minutos más.

Sopa de lentejas.
Propiedades: Xx.
Ingredientes: Para 6 porciones.
- 600 grs. de lentejas
- 4 zanahorias
- 2 cebollas
- 1 hoja de apio
- 200 grs. de acelgas
- 1 puerro
- Hierbas aromáticas

Preparación: Se cortan a cuadritos las zanahorias, las cebollas, el apio, las acelgas y el puerro y se ponne todo en una olla con las lentejas. Añadir agua hasta que cubra todos los ingredientes. Los primeros hervores deben ser a fuego vivo, luego se rebaja el fuego y se cocinan lentamente. Cuando está la sopa en su punto se aliña con aceite de oliva y se sazona con hierbas aromáticas. Poniendo la verdura y las lentejas a la vez en agua fría, se ahorra tiempo, ya que se puede cocinar todo a la vez..

Sopa lombarda.

Propiedades: Xx.
Ingredientes:
- 6 hojas de col lombarda
- 100 gr. de alubias secas
- 1 cebolla
- 1 rama de apio
- 1 zanahoria
- 1 patata
- 2 tomates
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva

Romero, Sal y Pimienta
Preparación: Picar finos el apio, la zanahoria, la cebolla y el ajo. Ponerlo todo en una cazuela con el aceite y el romero y soasar durante unos minutos. Cuando tomen color las verduras, añadir las hojas de col, la patata pelada y cortada a tiras y las alubias, previamente remojadas en agua durante 3 horas. Después, añadir los tomates pelados, desmenuzados y diluidos en 1 litro de agua. Salpimentar y dejar cocer tapado, a fuego muy lento, durante 2 horas. Dejar condensar bien la sopa y servir. Si se desea, espolvorear por encima con un poco de romero.

Sopa de pan.
Propiedades: Xx.
Ingredientes: Para 2 porciones.
- 2 rebanadas de pan tostado
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1/2 lt. de caldo de verduras
- Perejil

Preparación: La cebolla se sofríe con el ajo y el perejil trinchados y se añaden trocitos de pan tostado. Se rehoga todo por el espacio de unos minutos; luego se echa el caldo de verduras y se deja cocer durante unos 10 minutos.

Sopa de tofu.
Propiedades: Rico en nutrientes esenciales.
Ingredientes:
- 3 cucharadas de harina integral
- 3 cucharadas de tofu desmenuzado
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 3 tazas de caldo de verduras
- 1 taza de daditos de pan tostado
- Sal marina

Preparación: Disolver la fécula en el caldo agregar el aceite y hervir hasta obtener una crema liviana. Verter la mezcla hirviente sobre la harina integral y el tofu, batiendo con fuerza. Servir caliente sobre los daditos de pan tostado. Agregar sal a gusto.

Sopa verde.
Propiedades: Xx.
Ingredientes: Para 6 porciones.
- 500 grs. de espinacas
- 3 zanahorias
- 2 cebollas
- 2 patatas
- 6 cucharadas de copos de trigo
- Hierbas aromáticas

Preparación: Hervir al mismo tiempo las zanahorias, las cebollas, las patatas y las espinacas. Pasar por la trituradora y añadir los copos de trigo y las hierbas aromáticas. Antes de retirarla de fuego se aliña con aceite de oliva.

Timbal de arroz.
Propiedades: Xx.

Ingredientes:
Preparación:
- 300 g de arroz integral
- ½ kg de champiñones
- 100 g de carne vegetal picada
- 1 cebolla pequeña
- 1 decilitro de nata Liquida (poco menos de media taza)
- 1 decilitro de caldo de verduras
- 1 decilitro de aceite de oliva .
- 2 dientes de ajo
- perejil
- sal marina

Preparación: Cocer el arroz. Lavar bien la cebolla, los champiñones, los ajos y el perejil. Picar muy menudito y por separado la cebolla, los ajos y el perejil. Cortar los champiñones en láminas finas. En una sartén calentar la mitad del aceite y rehogar la mitad del champiñón y la carne vegetal. Sazonar a gusto y añadir la nata y el caldo de verduras. Dejar cocer hasta obtener una salsa algo espesa. En otra sartén calentar la otra mitad del aceite y rehogar la cebolla y los ajos con un poco de sal. Cuando la cebolla esté tierna se le añade el resto de los champiñones y se sigue rehogando durante unos cinco minutos. Añadir entonces el arroz cocido y mezclar bien. Untar un molde de flan con un poquito de aceite. Rellenarlo con el arroz, apretándolo un poco para que tome bien la forma. Vaciar el molde sobre una fuente de servir. Acompañar con la salsa preparada y espolvorear por encima con el perejil picado..

Tzatziki.

Propiedades: Este es un plato típicamente griego, a base de ajo, yogurt y pepino, que se sirve como entrante. Los amantes del ajo pueden añadir un poco más del que yo recomiendo en la receta. A mí me gusta servirlo con pan de pita, pero también está rico con tostaditas.

Ingredientes:
- 1/5 kg. de yogurt (ojalá griego)
- 2 dientes de ajo
- 1 pepino grande
- 4 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de zumo de limón
- Sal y pimienta

Preparación: Escurrir el suero del yogurt. Rallar el pepino y escurrirlo bien. Rallar el ajo y mezclarlo con el yogurt y el pepino rallado. Con un batidor de varillas, incorporar el aceite y el limón alternativamente, poco a poco. Aliñar con sal y pimienta y probar. Se puede servir inmediatamente.

QUINTA PARTE
PREPARACION DE ALIMENTOS ESPECIALES.

Arroz integral.

Propiedades: Es el alimento más central o neutro conocido. Posee almidón, vitaminas, proteínas, grasas, glutina, celulosa. Aporta excelentes nutrientes para todo el organismo. El arroz es uno de los alimentos más importantes para el ser humano y se consume en casi toda Asia. El arroz integral es mucho más nutritivo que el blanco, despojado de cutícula . El arroz integral es mucho más nutritivo que el arroz blanqueado.
El único arroz que es blanco por naturaleza, es el famoso *arroz basmati*, una variedad hindú, de muy alta calidad y de gran fragancia, muy agradable y muy rico en vitamina B, yodo y proteínas. El arroz basmati es especialemente sugerido para los niños, por cuanto ayuda a su purificación y para que construya su resistencia interna. Para los niños se recomienda cocinar arroz con porotitos mung, sin condimentos, puesto que constituye una combinación muy nutritiva. Se recomienda cocinarlo con curry y con algunas gotas de limón, para mantener la esbeltez y aprovechar bien sus propiedades.
Combate la fatiga y la depresión. Util contra las afecciones renales, y por lo tanto es un desintoxicante natural. Es depurativo de la sangre, emoliente, anti-diarreico, remineralizante.

En general es bueno para las 3 *doshas*. Es *madhura rasa*, dulce.
Nota: Al pulir el arroz (arroz blanco, refinado) se le hace perder lamentablemente el 10% de sus proteínas, el 85% de sus ácidos grasos esenciales, el 70% de sus minerales y gran parte de las vitaminas del complejo B. En general, el arroz debe ser muy bien cocinado y en bastante agua. Tener la precausión de no consumir arroz transgénico.
Ingredientes: Para 4 porciones
- 1 tza de arroz integral
- 1 cdita de sal marina
- 2 tzas de agua
- Especias a gusto

Preparación: Se remoja una tasa de arroz integral, de preferencia la noche anterior. A la mañana siguiente, estile. Revuelva a fuego lento agregando las especies a gusto, pero no la sal, durante dos minutos. Vierta en 2 porciones iguales de agua hirviendo y agregue la sal. Haga hervir fuerte en olla tapada durante tres minutos y después cocine a fuego lento por 30 a 40 minutos. Si el agua disminuye mucho durante la cocción se coloca la olla sobre un tostador o parrilla.

Chapati.

Propiedades: Este pan indio es la mejor manera de a) no engordar y b) asegurarse una buena digestión. Si os encontrais a gusto haciéndolo, os propongo que dejeis para siempre el pan convencional, que tantos disgustos nos dan a) a los que queremos tener buen tipo y b) a los que tienen digestiones difíciles.
Ingredientes:
- 3/4 de taza de harina integral de trigo
- 1/4 de taza de harina de trigo refinada
- Aceite vegetal
- Agua -ni muy fría ni caliente- y sal

Preparación: Eso sí, hay que comerlo inmediatamente después de cocinarlo, pero se hace muy rápido. Mezclar las harinas en un recipiente ancho y añadir un poco de aceite. Remover bien y añadir un poco de agua hasta formar una masa medianamente blanda. Amasar suavemente con las manos untadas de aceite. Formar con la masa pequeños bollitos del tamaño de una nuez y estirarlos con el rodillo hasta conseguir que sean lo más finos posible, manteniendo la forma circular en la medida de lo posible (en la India, utilizan una plataforma redonda llamada adni y una especie de rodillo llamado lodhi tavo). Precalentar una sartén ancha y antiadherente, y mantener a fuego medio. Con cuidado de que no se rompa y utilizando para ello las manos si es necesario, poner el chapati en la sartén y dejar que se formen unas pequeñas burbujas en su superficie. Darle inmediatamente la vuelta y cocinar hasta que aparezcan unos pequeños puntos tostados en su superficie. Retirar la sartén del fuego. Sujetar el chapati con la mano o con unas pinzas de cocina y ponerlo directamente sobre el fuego, por el lado que hemos cocinado primero. En este momento, el chapati debería inflarse con el calor. Darle la vuelta y dejar el otro lado sobre el fuego solamente durante un momento. Ponerlo en un plato y untarlo con un poco de aceite. A medida que se van haciendo, poner los chapatis uno encima de otro, para que conserven el calor.

Chutney de almendras.*

Propiedades: Es un alimento excelente para todos. Es saludable y equilibrada. Puede agregarse a pacoras y frutas. También puede consumirse como mermelada.
Ingredientes: Rinde aproximadamente 1 tza.
- 20 almendras peladas
- 10 higos
- 20 nueces
- 3 a 4 trozos de raiz de jengibre
- 1/2 tza de agua

Preparación: Colocar todos los ingredientes en una licuadora, agregar el agua y licuar hasta obtener una mermelada suave.
****Chutney*** es el nombre hindú de una pasta agri-dulce de frutas con condimentos. Se come generalmente acompañando al curry.

Ghee.

Propiedades: En la India de todos los tiempos, el ghee es reconocido como nutriente y como preservante, como medicina y como alimento. Es también llamado "mantequilla clarificada o purificada", porque sus impurezas han sido eliminadas. Un plato cocinado con

ghee retiene la frescura y el valor nutritivo del alimento por mucho más tiempo. Es de muy bajo colesterol y más saludable que la mantequilla. No requiere resfrigeración. Además puede calentarse a más alta temperatura que la mantequilla sin quemarse y por lo tanto es el aceite más sano para freir.
Ingredientes:
- Mantequilla sin sal
Preparación: Calentar lentamente la mantequilla dulce (sin sal) a fuego bajo durante 20 min en una olla, que no sea aluminio. Después dejarla reposar por algunos min para que elimine toda la espuma blanca que sube a la superficie. Puede repetirse el proceso algunas veces. Resultará un líquido claro y amarillo. Viértelo, filtrándolo, en un recipiente de vidrio, evitando que caiga el sedimento del fondo de la olla. Usalo como mantequilla, para sazonar, medicina o para freir.
Nota: 1 kg de mantequilla rinde 800 gr de ghee y se cocina 1/2 hr.

Gluten.
Propiedades: Constituye la proteína del trigo, obtenido de una laborioso proceso de lavado, separación y eliminación del almidón de la harina de trigo. Es un muy buen sustituto de la carne y su textura es similar. Es fortificante general. Aprieta los tejidos y es muy nutritivo.
Ingredientes: Para 10 porciones de filetes de 4x10 cm.
- 1 tza de gluten de trigo en polvo
- 1 a 1/2 tzas de agua hervida, fría
- 1 cdita de sal marina
- Especias a gusto
Preparación: Se mezcla gluten agregando partes de agua y amasando rápidamente hasta que forma una masa firme y esponjosa. Este proceso es muy rápido. Una vez formada la masa se cocina en agua fría con sal y especias a gusto hasta hervir en olla enlozada o de acero. Posteriormente, se deja a fuego lento unos 20 minutos. Cuando se ha enfriado (sugerencia dar un golpe de frío en el freezer) se corta o se filetea a gusto. Finalmente se adoba a gusto y se saltea o sofríe, se agrega a alguna salsa, sopa, etc, según preferencia y creatividad.

Granola.
Propiedades: Muy nutritiva. Alimento esencial vegetariano.
Ingredientes:
- 4 tazas de avena arrollada gruesa
- ¼ de taza de coco rallado
- ½ taza de maní, almendra o nuez.
- ½ taza de pasas de uva sin semilla 6 cucharadas de miel
- ¼ de taza de aceite
- ¾ de cucharadita de sal marina
Preparación: Mezclar los ingredientes secos, en otro recipiente colocar los ingredientes restantes y después mezclarlos con los secos. Colocar en una fuente de horno , y cocinar durante 1hora y ¼ , removiendo de tanto en tanto. Sacar del horno y agregar las pasas de uva.

Ladu: Bolitas de harina tostada de garbanzo.
Propiedades: Exquisito y nutritivo acompañante del desayuno o postre en el almuezo o comida.
Ingredientes: Para 12 a 15 porciones (bolitas).
- 300 gr de matequilla
- 400 gr de harina de garbanzo
- 2 cdas de coco rallado
- cdita de canela molida
- 220 gra de azúcar integral impalpable
- Fruta seca de preferencia
- Nueces o almendras machacadas (opcional)
Preparación: En una sarténderrita la mantequilla a fuego lento. Mezcle con ella la harina de garbanzos con una cuchara de madera, revolviendo sin parar. Durante 15, la harina debe estar suficientemente tostada con un aroma parecido a nueces. Añada el coco rallado y la fruta seca selecionada. Saltéelo todo revolviendo 2 min más, mezclandi bien todos los

ingredientes. Luego retire el sartén del fuego y agregue el azúcar en polvo. Mezcle a fondo con untenedoe para romper los grumos. Deje un rato para que se enfríe. Luego con las manos humedecidas en agua forme 12 a 15 bolitas del tamaño de una nuez..

Leche de soya.

Propiedades: Rica en aminoácidos esenciales y vitaminas. La leche de soya es un alimento concentrado en proteínas, recomendable para el metabolismo celular. Dada su concentración se recomienda en muy pocas cantidades o porciones algo diluídas a los niños, salvo para reemplazar la leche de vaca por prescripción curativa..

Ingredientes: Para 1 porción.

- 3 a 4 cditas colmadas de leche de soya en polvo
- 1 tza de agua hervida
- 1 cdita de miel
- Especias a gusto

Preparación: Hoy, la Leche de Soja es de muy fácil y rápida preparación.Para disolver, vierta un poco de agua caliente hervida en la leche de soja en polvo y revuelva hasta formar una pasta suave. Posteriormente, agregue el agua hervida caliente y revuelva bien. Endulzar y agregar las especies a gusto (vainilla, canela, clavo de olor, etc.).

Sugerencia: Se puede preparar una pasta para agergar al pan en reemplazo del "paté". La pasta preparada como se indicó (usar aceite en vez de agua) se puede espesar a su deseo y agregar bastante jugo de limón, aceite de soja, sal, sésamo tostado, ajo, y otros condimentos a gusto. Así tendrá una exquisita Pasta de Soja para agregar a las ensaladas, comidas y para untar el pan.

Mayonesa vegetal.

Propiedades: Xx.

Ingredientes:

- 2 patatas cocidas y troceadas
- 1 zanahoria cocida y troceada
- 1 pimiento morrón rojo cocido
- 1 trocito de cebolla
- 1/2 taza de aceite
- 1/4 de taza de jugo de limón
- 1/4 de taza de agua
- 1 cucharadita de sal

Preparación: Pelar el pimiento y quitarle las semillas. Poner en la licuadora con los demás ingrecientes hasta lograr consistencia de mayonesa. Agregar un poco más de agua si quedara demasiado espesa.

Mermelada de zanahoria.

Propiedades: Xx.

Ingredientes:

- 2 tzas de agua
- 1 cdita de hojitas secas de menta o de hierbabuena
- 1 kg. de zanahorias
- 1 kg. de azúcar integral

Preparación: Poner en un cazo sobre fuego medio el agua. Cuando rompa a hervir, agregar la menta, separar el recipiente del calor, dejar reposar 5 minutos y filtrar la infusión con un colador de tela metálica. Raspar la superficie de las zanahorias con un cuchillo de sierra, y rallarlas. Poner las zanahorias con la infusión de menta y el azúcar sobre fuego suave y dejar cocer todo junto durante 20 minutos, con el recipiente semi cubierto y removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera. Cuando la mermelada esté a punto, cosa que sabremos si al echar una peque-ña porción sobre un plato ésta no se desplaza al moverlo suavemente, se deja enfriar en la misma cazuela antes de repartirla en los frascos esterilizados en que se almacenará.

Muesli - Receta básica .

Propiedades: Es un alimento completisimo. Al ser un alimento vivo, el muesli debe consumirse sobre todo inmediatamente después de preparado, por cuya razón hay que ser muy riguroso en cuanto a la cantidad que se piense comer. **El muesli no necesita cocción, de modo que no se alteran las cualidades de los alimentos que lo componen. Se lo considera completo para la alimentación de adultos y niños, sobre todo por su sabor agradable. Se aconseja consumirlo una vez por día,**

preferentemente durante el desayuno.
Sus componentes contienen: Copos de avena, trigo germinado, copos de soja, granos de mijo, etc. : vitaminas A y E, B1, B2, B12, fósforo+auxonas, fosfátidos, albúminas, prótidos, etc. LECHE: vitaminas B2, sales minerales C.A., lípidos. MIEL: glúcidos, hierro. MANZANAS: potasio, vitaminas C, B1, glúcidos. NUECES: proteínas, potasio, fósforo, vitaminas B!, B2. Se les añade eventualmente una dosis suplementaria de fruta fresca. LIMÓN PURO: vitamina C y potasio. Al ser un alimento vivo, el muesli debe consumirse sobre todo inmediatamente después de preparado, por cuya razón hay que ser muy riguroso en cuanto a la cantidad que se piense comer. Pueden emplearse toda clase de cereales, aunque los copos de avena son los más usados tradicionalmente.
Una historia: Ruth Kunz-Bircher, hija del famoso médico suizo Max Bircher-Benner, pionero de los métodos de alimentación natural, cuenta un prodigioso descubrimiento que realizara su padre en una de sus largas caminatas por las bellas montañas de los Alpes: el muesli. Actualmente, el muesli es aún recomendado por los mejores especialistas en alimentación
"Mi padre descubrió , por casualidad , lo que habría de convertirse en el bircher-muesli. Era un gran caminante que a sus largos paseos a pie debía parte de su salud; en consecuencia, no perdía la ocasión de recomendar la marcha como el mejor y más natural de los ejercicios. Un día, el azar de un paseo por la montaña le llevó , llegada la hora de la cena, a un refugio montañés ocupado por un pastor. El hombre, con toda la sencillez del mundo, le ofreció compartir su comida, una especie de papilla de trigo molido diluido en leche endulzada con miel, cuya digestión acompañaba mordisqueando una manzana. Mi padre le interrogó a propósito de plato tan peculiar:
-¿Quién le enseño a alimentarse así? -Mi padre, que había heredado la receta del suyo. -¿Y porqué la manzana?
El hombre no la sabía , pero había observado que , cuando no comía al mismo tiempo una manzana, la papilla se le quedaba más tiempo en el estómago, siendo su alimento menos completo y su digestión más difícil. ¿Desde cuándo se alimentaba así? . Desde siempre. ¿Y qué edad tenía?. Setenta años. Nunca había visto a un médico y estaba tan fuerte como cuando era joven, sin que le faltara la respiración cuando subía las cuestas. ¿Cuántas veces al día ingería esa comida?. Dos veces, por la mañana y por la noche; al mediodía comía queso, pan (un admirable pan integral), manzanas, nueces, etc.
La curiosidad impulsó a mi padre a profundizar en la investigación, y así pudo darse cuenta de que el menú del montañés nada tenía de original. En efecto, en las regiones de su país abundaba la fruta, y las comidas, sobre todo la de la noche, se componían de cereales variados (escanda, avena, cebada) y de leche recién ordeñada, además de la fruta que a menudo que a menudo era acompañada de nueces. Fue así como descubrió el muesli, mezcla de leche, harina de avena, y bayas frescas (muesli de fresas , de arándano). Tras diferentes ensayos y experimentaciones , el doctor Bircher-Benner lo introdujo en los regímenes y rápidamente se convirtió en el" pan de cada día" de la clílnica, adquiriendo tal celebridad que no tardó en franquear los muros del edificio para propagarse al exterior. Hoy en día es conocido en Inglaterra con el nombre de " Swiss musli" , en Milán se sirve bajo la denominación d "Dolce sorpresa" , y en Zurcí basta con pedir en cualquier hotel o restaurante "Un Birche" . Claro que, desgraciadamente, lo que nos sirven en según qué sitios est'a más o menos copiosamente enriquecido con crema batida, fruta en conserva y azúcar, y en cuanto a la manzana, suele brillar por su ausencia. En tal caso no cabe la menor duda de que carece de todas las virtudes originales. ¿Y qué decir de los distintos "Bircher-Muesli" que se ofrecen envasados en todas las casas de dietética cuyas estanterías exhiben una serie de productos más que sospechosos, como leche en polvo, manzanas deshidratadas, pasas, nueces, azúcar de remolacha y copos de avena? La única excepción es el muesli congelado, con la condición de que se haya preparado muy cuidadosamente."
Ingredientes: Para 1 porción.
- 1 cucharada sopera de copos de avena.
- 3 cucharadas de agua fría.
- 1 cucharada de limón
- 200grs. de manzanas. Lavarlas y secarlas bien con un paño limpio; quitar el tronquito, pero usar la manzana en su totalidad, con la piel y las pepitas (de ahí la obligación de utilizar fruta no tratada).
- 1 cucharada de leche de vaca o soya. Opcional
- Miel a gusto.
- 1 cucharada de nueces o de almendras troceadas, que se espolvorean en el instante de servir.

Preparación: Poner en remojo 12 horas (no los copos llamados rápidos, aunque la cantidad de agua será la misma) Añadir los copos y revolver bien hasta obtener una mezcla homogénea, más densa que una sopa pero menos que un puré. Rallar las manzanas directamente en la mezcla y con un rallador grueso, para que no queden reducidas a papilla. Revolver a menudo para evitar que se oscurezcan.

Pan de cebada tibetano.

Propiedades: Pan muy sano confeccionado sin levadura.

Ingredientes: Para 4 personas.
- 2 tzas de harina de cebada
- 2 tzas de harina integral de trigo
- 1/2 tza de harina de mijo
- 2 cdas de aceite de sésamo
- 1 cda de aceite de maíz
- Sal marima

Preparación: En una sartén se dora la harina de cebada junto con una cucharada de aceite de sésamo. Luego se mezclan las distintas harinas y se sala al gusto el conjunto. Acto seguido se añade el aceite y se va amasando poco a poco, añadiendo 1/2 vaso de agua caliente en tanto que se continúa amasando con las ma nos, las cuales deben mantenerse húmedas. Se continúa amasando hasta conseguir que la masa resultante tenga suficiente elasticidad. La masa, una vez en su punto, se deja reposar durante 1 ó 2 horas, colocándola acto seguido en un recipiente previamente engrasado. Por último se le practican unos cortes ligeros y se lleva el recipiente al horno, donde la masa debe cocer, a fuego moderado, por espacio de 1 hora. Tiempo total: 3 horas.
Sugerencias: A toda receta básica de pan entregada en este texto, se podrá agregar tanto a la masa o sobre ella diversos elementos enriquecidores según la estrategia de salud que se proponga: avena (corazón), salvado de trigo (anti-estreñimiento), sésamo (nutricional), germen de trigo (piel), etc.

Panir: Quesillo casero.

Propiedades: El queso fresco casero es parte inseparable de la cultura ayurvédica.
Ingredientes:
- 2 lt de leche entera
- 5 cdas de jugo de limón

Preparación: Caliente la leche a fuego moderado en un recipiente alto. Cuando comience a hervir agréguele el jugo de limón y saquela del fuego y verá separarse el suero del panir. Si el suero no es claro ponga de nuevo la olla al fuego y agregue más jugo de limón. Luego escurra y ponga el reques+on en una gasa y exprima. Puede ponerlo bajo el chorro de agua para que suelte más el suero. Puede posteriormente prensarse.
Nota: 1 lt de leche rinde 150 gr de panir y 115 gr de panir prensado.

Quinoa.

Propiedades: Alimento milenario de América. Muy liviana y rica en aminoácidos y nutrientes esenciales. Su uso debería ser de uso cotidiano de los vegetarianos.
Ingredientes: Para 4 porciones.
- 1 tza de quínoa
- 2 tzas de agua
- 1 cdita de sal
- Especias a gusto.

Preparación: Su cocción es más sencilla que el arroz integral. Cocinar en agua hervida con sal y especias a gusto durante unos 15-20 minutos hasta que el granito aumente 5 veces su tamaño. Agréguele una cucharadita de aceite de oliva mientras se cocina.

Té Masala o Té Yogui.

Propiedades: Bebida energetizante y reconfortante. Es una combinación de ingredientes que se potencian a sí mismos. Es una bebida deliciosa. que actúa como estimulante general y es un buen sustituto del café o del té negro fuerte. Repara los daños provocados en el sistema nervioso por el uso de drogas y fármacos. También mejora la memoria, es anti-depresivo y es preventivo de las afecciones del sistema respiratorios y resfríos.
Ingredientes: Para 1 porción.
- 11/2 taza de agua
- 3 clavos de olor
- 1 pizca de cardamomo
- 4 pepitas de pimienta negra
- 1/2 palo de canela
- 1 trozo de raiz de jengibre o 1 pzca de polvo.
- 1/4 cdita de té negro
- 1/2 taza de leche
- Miel a gusto

Preparación: Hierva las especias por 10 a 15 min. Agregue el té negro y deje en infusión por 2 min. Agregue leche, luego caliente de nuevo hasta hervir. Quite del fuego, cuele y agregue miel a gusto.
Nota: Las especias pueden volverse a usar. La experiencia indicará cuantas veces, para evitar la pérdida de su potencia.

Té verde .

Propiedades: El té verde se encuentra entre las más ricas fuentes naturales de antioxidantes, a las cuales se les ha relacionado con la prevención de cáncer, disminución de riesgo de infarto y reducción de colesterol en la sangre. El té verde también ha estado asociado con la lucha contra las caries, aminoración de coágulos sanguíneos dañinos y como agente anti-inflamatorio en la artritis.
Los tés verde y negro provienen de la misma planta, la *camellia sinensis*. Las hojas verdes tienen un proceso mucho más sencillo porque no son fermentadas como el té negro. Las hojas verdes tienen un sabor más delicado y fresco, mientras que el té negro tiene un sabor con más cuerpo y más robusto.
Ingredientes:
- 1cdita té verde
- 1 tza de agua hervida

Preparación: Colocar la porción del té verde en fondo de la tza y agregar encima el agua hervida caliente. Servir.
Link interesante: *http://www.geocities.com/ceniuschile/teverde.html*

Tofu: Queso de soya.

Propiedades: Proteína vegetal de alta calidad obtenida a partir de la soja. Alimento muy liviano. Se elabora haciendo cuajar leche de soja, por lo que se le conoce también con el nombre de queso de soja. De color blanco, no tiene apenas olor ni sabor propios, sino que toma el de los ingredientes que lo acompañan. Esta cualidad hace que pueda usarse en multitud de recetas, dulces o saladas y cocinarse de infinitas formas. Se comercializa fresco envasado al vacío, en envase de vidrio, macerado, con hierbas, ahumado, etc. Una vez abierto, se conserva en el frigorífico, hasta una semana, sumergido en agua y renovándola todos los días, lávalo bajo el grifo antes de usarlo y si está pasado, te darás cuenta. Puedes también encontrarlo seco y rehidratarlo remojándolo en agua antes de usarlo.
Ingredientes:
- 2 lt de leche de soya
- 5 cdas de limón

Preparación: Similar preparación que el panir.
Sugerencia: Puede agregarle cuando está filtrado diferentes especias y condimentos a gusto.

Yogurt o Dahi.

Propiedades: Es un alimento predigerido, por lo que su beneficiosa bacteria (Lacotobacilusbulgaris), el yogurt es asimilado por el cuerpo más rápido que la leche. Es rico en proteínas, minerales, enzimas y vitaminas B12 y D, díficiles de obtener. Este alimento produce ácido láctico que destruye la bacteria causante de la putrefacción de los alimentos en el intestino grueso, y que constituye una de las principales fuentes de afecciones y envejecimiento. El yogurt también le da la las bacterias intestinales amigas, su alimento favorito: la lactosa, por lo que es su gran potenciador, especialmente cuando son dañadas por fármacos y drogas. El yogurt posee propiedades anti-bióticas tales capaces de liquidar ciertas amebas y bacterias virulesntas como el Staphylococcus, streptococcus y el tifus..
Ingredientes:
- Yogurt fresco o en polvo
- Leche

Preparación: Hervir leche, dejarla enfriar y añadir dos cucharadas de yogur. Mezclar bien. Cubrir el recipiente de la leche y guardarlo en un lugar cálido durante toda la noche. El yogur estará listo cuando la leche haya cuajado por la mañana.

Buen Apetito y Salud *... Om Shânti, Shânti, Shânti ...*

GLOSARIO SANSCRITO
= TERMINOLOGIA EN EL AYURVEDA =

La lengua sánscrita, o ***dêvanâgarî***, *"la escritura de la ciudad sagrada"*, es la lengua madre de todos los idiomas del mundo. Es difícil encontrar alguna palabra que en última instancia linguística no se remonte al sánscrito. Conocer algo del sánscrito es conocer algo del mundo. En ella se expresan, se cantan y se escriben los textos *Vedas*, los manuscritos más antiguos conocidos de la humanidad.
Ver los caracteres *dêvanâgarî* en *Addendum*.

Abhishêka. Coronación, iniciación.

Abhyanga. Masaje.
Abhyâsa. La práctica del Yoga; aplicación perseverante del ejercicio continuo.
Abhishyani. Toda substancia que humecta los tejidos.
Adma. Alimento, habitación.
Advaîta. Doctrina filosófica de la "No Dualidad" sistematizada por Shankara. Afirma la unidad de un Principio inicial, y, por tanto, la no-existencia de una dualidad que opondría un principio espiritual a otro material. Lo que pertenece al orden natural y relativo no es mas que ilusión, resultado de la ignorancia.
Agâra. La casa.
Agastya Haritaki Leha. Mermelada que fortalece los pulmones.
Agni. Divinidad del fuego; la llama de a vida, fuego digestivo. Equivalente a proceso metabólico celular.
Agnishikha. Remolino de pelo en la coronilla de la cabeza; "cresta de fuego".
Agnihotra. Sagrado sacrificio del fuego.
Aham. El alfa y el omega, la primera (*a*)y la última letra del alfabeto sanscrito (*ha*).
Ahamkâra. Factor de individuación en la mente. Sentido del yo. Posee 3 ***gunas*** o atributos: ***sattva***-equilibrio, ***rajas***-actividad y ***tamas***-inercia.
Ahima. El poder de reducirse hasta el átomo (*Yoga*).
Ahimsâ. No violencia.
Ajiva. Lo que notiene vida.
Ajna. Centro sutil frontal. Localización en el esquema corporal de la conciencia y la actividad mental en todos sus niveles.
Akasha. Eter, espacio; materia primordial.
Akriti. Rasgos importantes para diagnosticar una enfermedad.
Akshi. El ojo.
Ama. Algo crudo, sin cocer, inmaduro; todo alimento absorbido por el organismo sin haber sido primero bien digerido.
Amhati. Aapuro, ahogo.
Amla rasa. Sabor ácido.
Amrita. Ambrosía, nectar; lo inmortal. Misteriosa secreción de la gládula pineal.
Anahata. Charkra del corazón.
Anâmaya. Salud espiritual.
Ananda. El tercer término de la triada *Sat-Chit-Ananda*, que significa la Beatitud, o Felicidad suprema. Felicidad suprema, bienaventuranza, plenitud. Felicidad, beatitud perfecta (asimilada a Shiva en la triada *Sat-Chit-Ananda*).
Anasavam. Libre de intoxicación.
Anga. Miembro, cuerpo.
Angula. Medida ayurvédica del tamaño de un dedo, 21/2 cm.
Anicca. La impermanencia.
Anityatâ. La muerte.
Anjali. Volumen que pueden contener 2 manos juntas.
Anna. Alimento.
Annamaya kosha. Literalmente: *envoltura de alimento* constitutiva del cuerpo material.
Antahkarana. Literalmente, "órgano interno". Es el conjunto de los poderes físicos que organizan las experiencias particulares de un ser condicionado. Órgano interno o mente. Comprende la mente pensante (*manas*), la mente racional e intuitiva *(budhi)*, el sentido del yo *(Ahamkara)* y la memoria *(chitta).* Organo interno, función mental.

Anu. Atomo. Aceite que se aplica en la nariz para problemas de la cabeza.
Anupana. Vehículo con que se administra un producto natural para impedir sus posibles efectos secundarios, aumentar la velocidad de ansorción y causar un efecto sinérgico.
Anutara. La suprema potencia de Dios.
Ap. Agua.
Apâna. Uno de los cinco *vayu*. El soplo inspirado que, en el ámbito tántrico, es descendente.
Apana vata. El *vata* que se expulsa del cuerpo, la orina, las heces, los gases, el semen, la sangre menstrual y el feto.
Apas. El agua; plexo prostático (Yoga).
Apâya-mukhâni. Orificio de salida.
Arahat. Santo budista que ha llegado a la libertad por su comprensión, después de haber quebrantado las 5 cadenas.
Ari. Extranjero, enemigo.
Arishta. Vino medicinal que se hace a partir de un jugo exprimido.
Arka. La plegaria.
Arôyga. La salud (*Yoga*).
Artava. Nombre del canal del *shukra* femenino; óvulo.
Arûparâga. El anhelo hacia la vida celestial (considerado una de las 10 cadenas).
Arya. Nombre antiguo de los habitantes de la India.
Âsana. Postura ritual que el cuerpo adopta en el yoga. A menudo sinónimo de *mudra*. Existen en número indefinido, siendo la más arquetípica *padmäsana* o postura del Loto.
Asava. Vino medicinal que se hace a partir de una decocción.
Ashram. Comunidad de discípulos reunidos alrededor de un maestro. Una combinación entre escuela, comunidad y monasterio, que no tiene equivalente en la cultura cristiana.
Ashtan. Ocho.
Ashti. Hueso.
Asrama. Estado de existencia. Tradicionalmente estos estados son: el de estudiante, el de amo de casa, el de asceta, y el de renunciante.
Asrij. La sangre.
Âtman. El alma, espíritu.
Atharva Vêda. El cuarto *Veda*, constituido de himnos que acompañan a los ritos y las ceremonias propiciatorias. Contiene indicaciones para la salud.
Asthi. Hueso.
Asvêda. Sin transpiración.
Âtman. El "Si-mismo" (como pronombre reflexivo), el principio esencial y permanente del Ser, idéntico al *Brahman* universal. Es Shiva en nosotros. Traducirlo por Alma es equívoco ya que esta palabra, en las lenguas occidentales, designa tanto el principio eterno y transcendente, como el principio intermedio y sutil; la psique (*manas).* El Ser en el hombre. En la tradición de los *Upanishad*, la dimensión transcendente del Yo, metafísicamente idéntico al Principio. En el tantrismo equivale al principio Shivaico del Ser Entidad espiritual eterna, presente en todo ser (animales incluidos), y que se reencarna hasta la Liberación final.
Asvathâ. El estado de una persona o cosa.
Avalôkitêsvara. Uno de los *dhyani-Buddha* o *Bôddhisattva*. Su nombre tibetano es Chen-rezi, que se reencarna en el Dalai Lama. Personificación de la potencia, el protector del mundo.
Avatar. "Descendimiento" (de lo divino en lo humano). En la doctrina hindú, los *avatares* son las manifestaciones de *Vishnu*; se les llama, inadecuadamente, "encarnaciones". Descendimiento de Dios como mensajero divino, cuya venida tiene por objetivo restablecer el orden cósmico.
Avega. Período de latencia de una enfermedad.
Avi. Mujer en estado de menstruación.
Avidya. No-saber, en el sentido de ignorancia.
Ayurvêda. Ciencia de la vida. El veda de la enseñasa médica.

B

Bala. Fuerza.

Bhagavad Gita. "Canto del Bienaventurado"; fragmento del *Mahabârata*. Krishna, encarnación de Vishnu y conductor del carro de Arjuna, le da a este su enseñanza en el

campo de batalla de Kurukshêta. Le revela en particular las diferentes formas de *yoga*: la acción desinteresada y la renuncia a la acción, el amor devocional, y el conocimiento.
Bhâjan. Canto místico.
Bhakta. Practicante de la bhakti. Adorador devocional.
Bhakti yoga. El camino de la unión con Dios por la devoción. Yoga de la devoción.
Bhakti. La vía del amor devocional, quitándole a las palabras «amor» y «devoción» toda la resonancia dulzona, pasiva y sentimental que en occidente les damos. "Participación" sería el sentido primero de la palabra «bhakti».
Bhasti. Enema.
Bhatta. Doctor.
Bhîtis. Miedo.
Bhoga. Alegría y disfrute en todas sus formas; goce. En las vías de ascetismo y desapego *bhoga* y *yoga* se excluyen mútuamente. En el tantrismo coinciden. Posesión, gozo de cualquier cosa. Opuesto a renuncia.
Bhôjaniya. Alimento blando.
Bhû, Bhur. La tierra.
Bhuta. Conjunto de los elementos síquicos que forman el "fantasma" de un fallecido. Los cinco elementos sensibles a partir de los cuales están constituidos todos los cuerpos: éter, aire, fuego, agua, tierra.
Bîja. Germen, fuerza del mantra (*Yoga*).
Bindu. El punto, la gota.
Bô. El árbol (Ficus religiosa), bajo del cual *Gâutama Buddha* tiene su lucha interior después de muchos años de asquesis y donde después de 7 días de profunda meditación se vuelve el "iluminado" (*Buddha*).
Bôddhisattva. Un pretendiente a ser un día un Buddha.
Bower. Un manuscrito en semi-sáncrito que contiene materias médicas.
Brahmâ. Dios creador. El "Ser inmenso", el aspecto organizador de lo divino (mejor que "creador" como se suele decir por facilidad, ya que la idea de creación es más hebraica que india). Gobierna el mundo del estado de vigilia. Asociado a la cualidad *Rajas.*
Brahma-loka. Mundo del *brahman* o simplemente de Brahma, el cual es una cualificación o una determinación de *brahman.* Concepto flotante según los textos. Puede tratarse del "Cielo" o del "Paraíso", en un sentido cercano al cristianismo, o bien de un estado absoluto, incondicionado, más allá de todos los paraísos posibles.
Brahman. El que se ha establecido en Brahma. Persona de la casta de los sacerdotes, filósofos y maestros. El absoluto inmutable, infinito, eterno impersonal. La esencia única de todo lo que es. La suprema realidad espiritual. Lo Absoluto, realidad no-dual. Palabra neutra, no confundir con Brahma. Lo Absoluto, ni existente ni no existente, pero de donde brota, por lo que se mantiene y adonde vuelve, todo lo que existe. La palabra *Brahman* también se aplica para designar a los miembros de la casta mas alta, la que esta dedicada y destinada al sacerdocio y a la sabiduría espiritual.
Brahmanya. Piadoso.
Buddha. *Gautama Buddha*, el iluminado.
Buddhi. El intelecto trascendente que permite la "visión de las esencias". La intuición intelectual (diferente y opuesta a la intuición biológica instintiva) que refleja el principio espiritual. Intuición intelectual o intelectiva. No se debe confundir con la intuición biológica o sensitiva; error muy común en estos tiempos sobre todo en el ámbito de las "espiritualidades" de la "Nueva Era". Poder individuador, pero libre todavía de toda determinación o individuación particulares. Fuerza intelectual supraindividual o indeterminante.
Buddhô. El despertar espiritual.



Catvâras. Cuatro.

Chakra. "Rueda"; centro sutil simbólicamente representado por una flor de loto. Según las diferentes tradiciones se nombran desde cinco (en la tradición budista) hasta seis, siete o diez, en las diferentes escuelas del hinduismo.
Chanda, chandra. La luna; el deseo.
Charaka. Filósofo y médico que vivio 100 A.C., autor de una obra médica ayurvédica, el *Charaka Samhita*.
Charman. Piel, cutis.

Charv. Masticar.
Chit. Consciencia total, consciencia pura, cuyo único objeto es *Ananda*, la Beatitud.
Chitta. Consciencia empírica (consciencia de algo) por oposición a *Chit*. Pensamiento formal y asociativo, por naturaleza inestable, una de las cuatro partes del *antahkarana* (el órgano mental). Cuando es empleada junto a *manas*, indica el conjunto de las tendencias en estado latente *(samskara)* que aparecerán como actos en nuestra vida presente o tendrán su fruto en nuestros ciclos de manifestación futuros.
. Pasta o polvo.

Darshan. El hecho de contemplar a un sabio, un dios, un lugar sacro, y de recibir una bendición de él.
Deva. Divinidad. Los "dioses" del panteón hindú.
Dêvanâgarî. La escritura sanscrita, "la escritura de la ciudad sagrada".
Dhamicô. Hombre virtuoso.
Dhârani. Fórmulas mágicas.
Dharma Shastra. Manuales que tratan de los derechos y deberes de cada uno en la sociedad.
Dharma. 1.- La Ley universal, la Norma que sostiene la realidad material y moral. **2.-** La ley interna del individuo, la vocación en relación con la naturaleza profunda de cada uno. La ley sagrada. La ley universal. La ley moral. Lo que armoniza al individuo con el todo. Principio de conservación y de estabilidad de los seres manifestados; conformidad al orden del mundo (uno de los cuatro "sentidos" de la vida junto al placer sensual, la riqueza, y la liberación), ley, norma, a veces "virtud". Término que tiene sentidos diversos: Ley, verdad, naturaleza propia de un ser. **Dhatus.** Elemento. Los 7 tejidos del cuerpo que son producto de la digestión.
Dhôti. Vestido.
Dhriti. Conversación firme y tranquila de la mente en toda condición (Yoga).
Dhûma. Humo.
Dhyâna. Forma sánscrita original del chino *ch´an* y del japonés *zen*. Se ha cogido la costumbre de traducir *Dhyâna* por "meditación" cuando en realidad sería mas apropiado traducirla por "contemplación". En el yoga clásico, se refiere a un recogimiento profundo como consecuencia del retraimiento de los sentidos *(pratyahara)* y de la concentración del espíritu en un solo punto *(dharana)*. Su objetivo es el *samâdhi.* Una de las fases del yoga intelectual. Contemplación.
Din charya. Rutina diaria.
Dipaniya. Substancia que enciende el fuego digestivo.
Divya. Divino. Tipo humano, hoy en día casi desaparecido, en el que predomina *sattwa*, la cualidad puramente espiritual.
Dôshas. Las formas activas y a la vez los productos de los 5 elementos. Los principales son los 3 elementos de la fisiología ayurvédica: *vata, pitta y kapha*.
Dôsham. Estado de desarreglo de la dôsha.
Dridha. Sólido, duro.
Duhka. El sufrimiento relacionada con la fugacidad de la existencia terrestre.
Dushya. Cualquier cosa contaminada por los *doshas*.

Eka. Uno.
Ekadasi. Día de ayunos de granos y farináceos.
Ekaggatâ. La indidividualidad.

Gairika. Ocre rojo, una arcilla que contiene hierro y se usa en aplicaciones externas.
Gandha. Perfume, olor bueno.
Ganêsha. Dios de la sabiduría; la potencia que quita los obstáculos por la fuerza del conocimiento.
Garima. El poder de desmaterializar los objetos o aumentar su peso (*Yoga*).

Garuda. El águila de Vishnu.
Gaya. Lugar donde se paró el Buddha.
Gati. La manera de moverse de cada uno.
Ghêê. Mantequilla sin sal clarificada, que se obtiene calentándola a fuego bajo y retirándole varias veces el agua y las impurificaciones.
Gir. La voz.
Glâni. Cansancio.
Gôlôka. El mundo vacuno. Sumo paraíso donde Krishna juega.
Gopî. "Pastora de vacas"; amante de Krishna, simbolizando, a nivel místico, al alma individual amorosa de su Señor.
Gôtra. La familia.
Grana. El olfato.
Granthi. El nudo.
Gulkana. Preparación hecha con pétalos de rosa y miel que se toma mezclada con agua o leche usada como laxante suave cuando *pitta* está agravado.
Guna. Cualidad o atributo de la naturaleza o materia primordial. Categoría. Este término se relaciona con las tres modalidades fundamentales de la fuerza que se despliega en la manifestación. Las tres tendencias o componentes de la Naturaleza: *Sattwa, Rajas, y Tamas.* **Guru.** Adjetivo que significa "el que tiene peso", substantivado para designar un hombre de peso, (pesado de conocimiento) y al cual uno se dirige como guía espiritual. Igualmente: "aquel que hace pasar de las tinieblas a la luz". En un concepto más amplio se aplica a cualquier persona, animal, cosa o situación que sirvan de señal y guía hacia la luz. El hombre (o la mujer: *gurunî*) "de peso". Según otra etimología: "aquel o aquello que disipa las tinieblas". Maestro espiritual que tiene el poder de guiar a los hombres en el camino de la realización. Para ser auténtico, debe estar él mismo "realizado" (un jivan mukta). (mukti= realización).
El término *guna* también es usado para atribuir las 20 cualidades naturales a las substancias: ***Guru*** - pesado, ***Taghu*** - liviano, ***Sita*** - frío, tibio, ***Usna*** - caliente, acalorado, ***Snigdha*** - oleoso, ***Rusksa*** - seco, aspero, ***Manda*** - lento, estable, ***Tiksna*** - rápido, picante, ***Sthira*** - tieso, ***Sara*** - fluyente, ***Kthina*** - duro, ***Mrdu*** - blando, ***Pichchila*** - viscoso, turbio, ***Visada*** - claro, ***Slaksna*** - pegado, blando, ***Khara*** - suelto, aspero, ***Sthula*** - tosco, burdo, ***Suksma*** - sutil, delicado, ***Sandra*** - semi duro, ***Drava*** - líquido.

Harsha. La alegría.

Hatha yoga. Yoga que tiene por objeto principal de disciplina el cuerpo físico, con el fin de actuar a través suyo sobre los cuerpos sutiles (energéticos) Yoga del esfuerzo, de la fuerza, incluso de la "violencia" (en el sentido en el que se puede decir que "el reino de los cielos se alcanza por la violencia", por el impulso decidido).
Hôma. Ofrenda de Ghêê al fuego que se realiza diariamente en horas fijas.
Hôtra. Sacrificio; esposa de Agni, la invocación personificada.
Hôtri. Sacerdote que participa en ceremonias muy solemnes.
Hrdya. Elemento bueno para el corazón.
Hricchaya. El amor.
Hridaya (Hrid). *Corazón* como «centro del Ser». En las tradiciones gnosticas de la India (*sâmkya*, *vedanta*, *jñâna-yoga*), así como en la tradición metafísica occidental anterior al Renacimiento, el corazón (***hrid*** o ***hridaya***) no está asociado al sentimiento sino al conocimiento; de ninguna manera es la sede de las sensaciones, emociones o pasiones sino la sede del intelecto, en el sentido guenoniano del término, de esa pura intuición intelectual (*buddhi* o *mati*) que ve directamente las cosas en su luz verdadera sin pasar por la intermediación del mental (manas). Es más, según los más antiguos *upanishads*, el corazón es considerado como el centro del «*alma viviente*» individual (*jivâtman*), idéntica en su esencia al Principio supremo del universo (*Paramâtman* o *Brahman*). Nuestra individualidad humana es a la vez somática y síquica o, en términos hindúes, grosera y sutil. Es de todo este compuesto –y no solamente del cuerpo material– del que el corazón (la «*caverna*» o el «*santuario*») es el centro.

Ishwara. El Señor, el Ser soberano. La Personalidad divina. Lo absoluto tomando ya una forma personal. El "Señor". Corresponde al Dios-persona. El Dios personal. El equivalente al concepto de Dios cristiano.
Icha-shakti. Fuerza de voluntad motorora o directora (*Yoga*).
Ichaha. Efectos de actos ejecutados anteriormente (*Yoga*).
Ida. Canal (*nadi*) de la izquierda que atravieza el cuerpo.
Indra. Hijo del cielo, del paraíso y del oriente.
Indriya. El órgano del sentido, capacidad perceptiva.
Issâ. Designa la forma cambiable de la tríade hindú.

Jah. Una sílaba sagrada.
Jaksh. Comer, reir.
Jala. Frío, agua.
Japa, o japa yoga. Práctica espiritual consistente en repetir continuamente un mantra. Repetición indefinida de un *mantra* que tiene como objetivo el "despertar" a una cierta divinidad o una cierta energía, de la misma manera que se sacude a una persona dormida para despertarla. El *japa* es de tres clases: audible, articulado pero inaudible, y, finalmente, mental y silencioso. Es solamente en este último grado superior en el que la divinidad se despierta plenamente y que se opera la fusión; pero incluso los dos primeros grados del *japa* tienen un valor iniciático: los dos labios del recitante se identifican con Shiva y Shakti, el movimiento de los labios expresa su unión amorosa; el sonido producido es el *bindu*, la simiente divina, el "Punto" desde el cual brota la manifestación.
Jar. Envejecer.
Jan. Generar, producir, nacer.
Jana. Criatura, hombre, persona.
Jataragni. Fuego digestivo.
Jiv, jivasa. Vivir.
Jiva. Vida, el alma indivudual.
Jîvan Mukta. El "liberado viviente", estado del yogui que ha realizado la meta suprema sin dejar este cuerpo humano.
Jîvâtman. Individualidad viva, el Ser manifestado, encarnado.
Jnâna yoga. Yoga que, dirigiéndose a la inteligencia, se centra en el aspecto impersonal e inconcebible de la Enseñanza Unica.
Jñâna. Conocimiento puro por el cual el se llega a ser aquello que conoce. Conocimiento, saber. El *jñana yoga* es el yoga que sigue el camino del conocimiento contemplativo.
Jya, jyâ. Envejecer, hacerce flaco.
Jyôti. La luz; el principio de la luz espiritual en la naturaleza superior.

Kâla. Tiempo eterno que engendrará la ingenua noción del tiempo que conocemos. Principio temporal, una de las «cinco corazas». **Kalarippayattu.** Arte marcial practicado al sur de la India (Kerala), cuyos ejecicios conducen a un extraordinario control físico y también a una interiorización que pone en contacto con el cuerpo sutil. Esta disciplina reconoce 160 a 220 *marmas* puntos críticos corporales y 107 fisiológicos.
Kali Yuga. "La Edad de Hierro"; la cuarta edad, la de los conflictos y de las tinieblas, en la cual nos encontramos. Edad de las sombras, edad oscura, edad de los conflictos, el último de los cuatro periodos en los cuales está dividido un *manvantara*, una *era de Manu*, es decir: la duración de manifestación de una humanidad terrestre. Nosotros nos encontramos actualmente en el final del *kali yuga* y es a nosotros, hombres de los últimos tiempos, a quienes está especialmente destinada la revelación tántrica. La "edad de sombra" es la última de las cuatro eras del ciclo actual.
Kâlî. La "Negra", Shakti tenebrosa de Shiva. Potencia trascendente del Tiempo *(kala)* que desintegra todo objeto. Madre divina, en su aspecto terrible de destructora de las ataduras y de las ilusiones.
Kalkî Avatâr. El último de los diez *avatâra* de Vishnu, al cual se le representa montado en

un caballo blanco, y que se manifestará al final del presente ciclo.
Kamâsava. El tóxico de la sensualidad.
Kâma Sutra. "Tratado del Amor", compuesto por Vâtsyâyana, consagrado a la elección de una esposa, a los deberes del marido y de la mujer, a las cortesanas y a la unión sexual.
Kâma. Dios del deseo sensual. La realización erótica es uno de los cuatro "sentidos" o "deberes" de la vida en la tradición hindú, junto al cumplimiento del *dharma*, la riqueza (*artha*) y la liberación (*moksa).*
Kapha. El *dosha* formado por agua y tierra, responsable de la estructura corporal.
Karana. El tercer cuerpo o cuerpo causal, lo inconsciente (*Yoga*).
Karma yoga. Camino hacia la unidad por la acción. Presencia de lo Absoluto en cada acción.
Karma. Acción, deber, actos condicionados. Acto, acción bajo todas sus formas (en sentido técnico, acción ritual tal como está prescrita por el Veda). Ley inmanente de la cual resulta el que toda acción tenga un resultado inevitable, en ésta vida o después. Se ha abusado mucho de este termino en Occidente dándole una resonancia moral que no tiene originalmente. La "obra" y sus consecuencias: la serie de actos realizados en esta vida y en las precedentes; la continuidad de las causas y de sus efectos. Literalmente "acción". En particular es la ley inmanente que quiere que una acción dada tenga un resultado dado.
Kapura. Alcanfor, Cinnamomum camphora. Utilizado en ceremonias rituales, aleja a malos espíritus. También usado en linimentos y aceites medicinales.
Karunâ. Gracia, compasión.
Kashaya rasa. Sabor astringente.
Kâtha Upanishad. *Upanishad* que relata la historia de Nashikêta, instruido por Yama, el dios de la Muerte, sobre la inmortalidad del alma. **Kathu rasa.** Sabor picante.
Katu. Punsante.
Kena Upanishad. *Upanishad* que trata sobre Brahman por la vía negativa, y que muestra a través de una parábola, como los dioses, rivalizando entre ellos, lo descubren.
Khid. Entristecer.
Khya. Hablar, nombrar.
Kirna. Distraído.
Kîrtan. Repetición cantada de un *mantra*, a veces acompañado de una danza.
Klêsa. Error. equivocación.
Kloman. El pancreas.
Kosha. Envolturas del Ser. Las cinco "envolturas", "vainas" o "forros" de los cuales se reviste el Si-Mismo manifestado (*jivatman)*; corresponden a los tres "cuerpos" de la manera siguiente: *anandamaya kosha* (envoltura hecha de Beatitud) al cuerpo causal *(karana sharira)*; *vijñanamaya kosha* (envoltura intelectiva), *manomaya kosha* (envoltura mental) y *pranamaya kosha* (envoltura energética) al cuerpo sutil *(sukshma sharira)*; *annamaya kosha* (envoltura "de alimento") al cuerpo grosero *(sthula sharira).*
Kratu. Potencia, obra hecha, sacrificio.
Krishna. Una de las más importantes reencarnaciones de Vishnu.
Kriyâ. Ejecución, actividad; la facultad de accionar el alma.
Kriyâyôga. El Yoga práctico que se ocupa de las acciones externas para preparar la concentración de la mente.
Krôdha. La ira, cólera.
Krota. El odio.
Krtakrtya. El que ha cumplido con sus deberes.
Kshama. Paciencia (*Yoga*: sufrir pacientemente todas las cosas desagradables); perdón.
Kshama. Momento.
Kshara. Lo mudable.
Kshatriya. Casta de dirigentes, protectores y guerreros. La segunda casta, la de los guerreros y los representantes del poder civil.
Kshira. La leche.
Kshut. Hambre.
Kummâsa. Alimentos hechos de harina.
Kundalinî. "La enroscada"; energía espiritual dormida, situada en lo bajo de la columna vertebral. Se puede despertar esta energía y hacerla ascender hasta lo alto de la cabeza donde se une a la Energía Cósmica. "La que forma los anillos", la Enamorada, la Enroscada, la Serpiente oculta, la Energía vital cuando está encerrada en el cuerpo sutil. Todos los Tantras no se comprenden mas que con relación a esta doctrina.
Kundalinî yoga. Yoga que tiene como objeto el despertar y el pleno desarrollo de la *Kundalini*.

Kushala. Bienestar.
Kushalin. Estar en buena salud.
Kut. Encorvarse.
Kutila. Tullido.
Kvatha. Decocción.

Laghima. El poder de levitación (*Yoga*).

Lagu. Luz.
Lahutâ. Agilidad o actividad del cuerpo o del alma.
Lajj. Sonrojarse.
Lakmî. Esposa de Vishnu. Diosa de la Virtud.
Lajjâvant. Modesto, casto.
Lam. Sílaba sagrada.
Lavana rasa. Savor salado.
Layayôga. Realizar la disolución del ser individual.
Lîlâ. "Juego"; danza cósmica de la energía divina a través de las apariencias fenoménicas. Lo absoluto crea y destruye los mundos por puro gozo, por puro juego.
Linga. Símbolo fálico representando a Shiva, en su aspecto de infinitud creadora y de expansión vital.
Lôbha. La avaricia.
Lôkah. El mundo.
Lôkas. Los 5 reinos de existencia de los seres conscientes (budismo).

Macchariyâ. El egoismo.

Macharya. La envidia.
Mada. La vanidad.
Madhu. Miel; vino.
Madhura rasa. Sabor dulce.
Madhya. Médula.
Mahâbhàrata. "La gran gesta de los Bhârata"; poema épico atribuido a Vyâsa, que tiene por tema la larga rivalidad entre dos tribus arias, los Kauravas y los Pandavas. Es también una suma de relatos guerreros, leyendas, exposiciones jurídicas, morales y religiosas, especulaciones metafísicas, del cual el *Bhagavad Gîtâ* ha sido extraído.
Mahabhuta. Los "grandes elementos", los elementos de la *natura naturans*, de los que los del mundo físico son una manifestación (***prithvi***-tierra, ***agni***-fuego, ***apa***agua, ***vayu***-aire, ***akash***-éter).
Mahayana. Una de las dos escuelas a las que dio lugar el budismo de los orígenes. Tiene un carácter metafísico, refleja a menudo el Vedanta.
Mahâ-yuga. Conjunto de las 4 edades o *yuga*.
Mahima. El poder de aumentar el volumen (*Yoga*).
Mâija. Grasa.
Maithuna. Imagen de unión sexual esculpida en la pared exterior de ciertos templos. La unión sexual ritual.
Mâitrêya. El *Buddha* futuro.
Mala. El mal fundamental, la impureza. Desechos: *mutra*-orina, *sveda*-sudor y *purisa*-heces.

Mamsa. La carne.
Man. Pensar.
Mandala. Círculos mágicos.
Manô. Orgullo.
Manas. El órgano mental y su actividad, el pensamiento sensitivo y razonante. Facultad de pensamiento, una de las partes del órgano interno o mente.
Mandala. Diseño no figurativo, generalmente circular y simbólico, utilizado como soporte de contemplación.
Manipura chakra. Chakra umbilical.
Mantha. Método de preparación de un Té medicinal.

Mantra. Formula sagrada, palabra de poder, nombre secreto de una cosa o de un ser que permite obtener su esencia. Fórmula sagrada, unión de sílabas sánscritas, de palabras, condensando en forma sonora una divinidad que es así invocada.
Mar. Morir.
Marga. La senda de la enfermedad.
Marj. Purificar, limpiar.
Marma. Punto del cyerpo debajo del cual se cruzan estructuras vitales que pueden ser tanto físicas como sutiles, o de ambas clases.
Mati. Razón, pensamiento, opinión.
Matra. Medida.
Mâyâ. El arte mágico que despliega el universo. La potencia divina creadora de los fenómenos; y en consecuencia la ilusión cósmica. La *shakti* o potencia de *brahman.* La noción de *Maya* es compleja; se traduce a menudo por "ilusión cósmica", pero ese no es mas que uno de los aspectos de *Maya*, que es también el "Juego divino" y la "Posibilidad universal". **Medha.** Grasa.
Môha. La confusión mental.
Môham. La ignorancia que procede de la selva de los deseos.
Mrityo. La muerte.
Mudâ. La alegría.
Mudrâ. *"Sello";* gestos o posiciones del cuerpo y, principalmente, posiciones de las manos, utilizadas en el culto, la danza y el Hâtha-Yoga. Los *mudra* condicionan el estado interior que ellos manifiestan.
Mukta. Rostro; el redimido.
Mûlâdhara chakra. Chakra ubicado en el centro del cuerpo, entre el ano y la uretra.

Nada. Sonido.

Nâdi. Canales del cuerpo sutil o etéreos por donde se mueven los "alientos" vitales; nervios del cuerpo astral.
Nâdi vigyama. Diagnóstico por el pulso.
Namah. Producción de la fascinación.
Nasya. Proceso de limpieza nasal.
Nêtra. Ojo.
Nidra. Sueño profundo.
Nirvâna. "Extinción"; estado supremo de absorción del Ser en *Brahman.*
Nisham. Oir, advertir.
Nyâya. Uno de los seis principales "puntos de vista" de la filosofía hindú, tratando de las reglas de razonamiento lógico.



Odanah. Arroz.

Ôjas. Fuerza concentrada; una de las 3 esencias, la que corresponde a *kapha* y al elemento agua; también es el producto final de una digestión correcta. Es la esencia que transforma el semen en aura.
OM. Interjección utilizada en la liturgia védica para marcar la aprobación así como para comenzar y concluir los actos rituales. *Mantra* de la Totalidad, OM esta formado de tres fonemas: A, U (vocales fundidas en el diptongo O), M (nasal, que prolonga una resonancia ulterior a la cual se le da un valor transcendente). Los tres fonemas son especialmente puestos en relación con los tres dioses, los tres mundos, los tres estados de la consciencia, los tres *guna*, etc..
Ottapa. El miedo.



Pac. Cocinar.

Pâda, pâdas. Pie, piernas.
Padmâsana. "Postura del loto", en el hâtha-yoga. Posición tradicional de meditación.
Panaka. Método de preparación de un té medicinal.

Panchakarma. Conjunto de los métodod ayurvédicos de purificación del cuerpo; "cinco acciones".
Pancha Kashaya Kaloana. Grupo de 5 métodos de preparación de una medicina natural: jugo exprimido, pasta, decocción, infusión caliente e infusión fría.
Pandaravasini. Percepción olfatoria.
Pañcan. Cinco.
Panî. Las manos.
Par, prî. Lleno, llenar.
Para. Sumo, primero.
Paramânu. Atomo.
Parâmasâ. El contagio.
Parihâni. Decadencia.
Parvati. Diosa de la Tierra. Esposa de Shiva.
Pasiddhi. Tranquilidad del espíritu o del cuerpo.
Passadhi. Paz, reposo.
Pat, path. Andar, caminar.
Patha, pathin. Camino, vía, sendero.
Patañjali. Fundador de la filosofía yogista.
Pingala. El canal (*nadi*) de la derecha que atravieza el cuerpo.
Pitta. Bilis; una de los *dosha*s formado principalmente por fuego y de forma secundaria por agua. *Dosha* responsable del metabolismo del cuerpo.
Pragya aparadh. Error del intelecto.
Prâjñâ. Sabio. Sabiduría trascendente.
Prakriti. La sustancia universal indiferenciada, la Naturaleza Creadora, que forma junto a *Purusha* un par indisociable. Principio *femenino* de la manifestación universal. A veces se le traduce por "naturaleza" o "substancia", pero no es la materia en el sentido moderno de la palabra. *Prakriti* produce la manifestación bajo la influencia de *Purusha*, el principio masculino.
Prakupita. Estado del *dosha vata* cuando se vuelve excesivamente colérico y genera una enfermedad.
Pralaya. Disolución cósmica al fin de un ciclo de manifestación.
Prana. En sentido absoluto, la energía vital; en sentido restringido, uno de los cinco alientos *(vayu)*, lo mas a menudo la inspiración, pero en algunos Tantra, la expiración. Energía vital. El principio de la vida. El aliento en la respiración. La fuerza vital suprabiológica que tiene una relación con el aliento en el hombre.
Pranâm. "Saludo supremo"; posternación hecha a los pies de un rey, de un sabio, de un Dios, o de cualquier objeto sagrado.
Pânavayu. La respiración vital.
Prajâpati. El señor de las criaturas.
Prana vata. El vata que se encarga de incorporar al sistema los alimentos, el agua y el aire.
Prânâyâma. Dominio del aliento, uno de los grados esenciales de todo yoga. El conjunto de las prácticas yóguicas basadas en el control del aliento concebido como *prana*.
Prâsad. Alimento ofrecido a los dioses, aceptado por ellos, y que a continuación es distribuido a los fieles.
Pratiloma. El *dosha vata* mal dirigido, "a contra pelo".
Pûjâ. Ofrenda a las divinidades. Ritual Culto, ritual de adoración. Puede ser una ofrenda de agua, de flores, de perfume, de alimento, etc.. En algunos Tantras no se hace mucho caso del ritualismo exterior y se define *puja* como una ofrenda de la persona al Ser.
Purusarthas. Los valores o deberes de la vida, que son: el placer sensual (*kama*), la riqueza o el poder (*artha*), la virtud (*dharma*), y finalmente la liberación (*moksa*). Si *kama* y *artha* aseguran un cierto bienestar en este mundo y si el *dharma* es el garante del gozo celeste, en un ciclo que no es aún el estado final y absoluto del hombre, el *moksa* como *nihsreyasa* (lo que está allende el bienestar) trasciende los tres anteriores.
Purusha. Principio espiritual que designa a *Brahman*, el Ser, el Si-Mismo, que forma con *Prakriti* una pareja indisoluble. Principio masculino de la manifestación universal; traducido a veces por "espíritu".

Râga. Modo melódico compuesto de cinco a siete notas distribuidas en la escala

diatónica según un orden particular. Cada *raga* tiene su dominante ligada al tema que la define. Modo musical, fórmula melódica que corresponde a un momento o a un estado del alma específico. Deseo, pasión y calor.
Raghu. Ligero.
Raja yoga. Camino de la unidad por la concentración mental.
Rajas. Innhato impulso a actuar. Una de las cualidades *(gunas)* de la naturaleza, caracterizada por el movimiento y la pasión. Una de las tres *gunas*, tendencia dinámica, expansiva, apasionada, apta en la vía tántrica a condición de ser depurada y canalizada en una justa dirección.
Rakta. Sangre.
Rama. Una de las encarnaciones de Vishnu.
Râmâyana. "La gran gesta de Rama". Poema épico de Valmiki, que cuenta las aventuras de Rama, príncipe de Ayodhyà: su matrimonio con Sîtâ, su exilio en el bosque, su guerra victoriosa contra el demonio Ravana para liberar a Sîtâ.
Rasa. "Perfume" o "Sabor" de una obra poética o musical; jugo, savia, gusto. La emoción provocada en el auditor por los sentimientos expresados artísticamente. El Ayueveda reconoce 6 rasa: ***amla***-ácido, ***tikta***-amargo, ***kashaya***-astringente, ***madhura***-dulce, ***katu***-picante y ***lavana***-salado.
Rasâjana. La alquimia. Literalmente "la senda del jugo". Substancia rejuvenecedora.
Ratis, râga. Amor.
Rig Vêda. El primero de los cuatro *Vedas*, y el más antiguo monumento de la literatura hindú (2500 A.C.). Sus versos son recitados en los rituales religiosos o en las ceremonias que marcan la vida de todo individuo (iniciación, matrimonio, ceremonia fúnebre).
Rishi. Vidente, santo, sabio, hermita.
Ritu. Estación del año, la vuelta periódica.
Rithucharya. Rutina ayurvédica estacional.
Roti. Pan de maiz, de forma de tortilla.
Rta. Estado de adaptación entre el kosmos y el individuo.
Rtam. El ritmo del universo.
Rtu. Estación o temporada.
Rud. Llorar.
Ruh. Crecer.
Rutu charya. Adaptación del cuerpo a las estaciones.

Sâdhak. El que practica la doctrina del *Yoga*.

Sâdhana. Práctica, disciplina. Purificación interior con la ayuda de ejercicios ascéticos, que hace traspasar el nivel de los sentidos hacia el nivel de lo Divino. Genéricamente se aplica al conjunto de prácticas interiores que realiza una persona encaminada interiormente.
Samâdhi. Desprendimiento de la Conciencia de los niveles de la manifestación reabsorbidos en ella. Nivel de Realización espiritual. Identificación del sujeto y del objeto, recogimiento perfecto, "enstasis". En el yoga clásico, es el resultado supremo de la ascesis. Pero cada escuela lo ha definido a su manera distinguiendo en él diversos grados. La iluminación. El estado de "enstasis". El último grado de conocimiento asimilado a lo Divino. Equivalente a *satori* en el ámbito budista.
Sâmâka. Arroz salvaje.
Samana vata. El vata que controla la digestión y la asimilación, y ayuda a equilibrar el prana vata y el apana vata.
Sâmavêda. Uno de los 4 *Vedas*.
Samhitas. Tratados.
Sâmkhya. Uno de los seis grandes "puntos de vista" *(darshana)* de la ortodoxia hindú, que describe 25 principios constitutivos de la manifestación cósmica. Base teórica del yoga clásico, e incluso tántrico. Más cosmológico que puramente metafísico, no es, sin embargo, ni materialista ni ateo como lo han pretendido muchos orientalistas.
Samsâra. "Hecho de recorrer una extensión, de pasar de un estado a otro", flujo moviente de los fenómenos, ciclo de la transmigración. La "reencarnación", a la cual los Occidentales están hoy en día tan aficionados, no es mas que un reflejo disminuido de esta doctrina. Designación general de la experiencia del mundo como algo cambiante, contingente e inestable. Es la existencia condicionada El transcurrir de las existencias, el devenir universal, sin comienzo ni fin.

Samskara. Las raíces profundas de la estructura y las disposiciones de un ser dado, de carácter innato, y también herencias de formas anteriores de la existencia. Tendencias innatas, virtualidades síquicas susceptibles de actualizarse, latencias sicológicas. También, proceso ayurvédico en el cual se aumentan los rasgos deseables de una substancia, se reducen sus características negativas y se introducen en ella cualidades que no poseía.
Sanatâna Dharma. "Ley" espiritual que debe perdurar para toda una humanidad, durante sus cuatro edades *(yuga)*. Mas específicamente la Tradición Hindú, primordial con relación a todas las otras tradiciones conocidas, y "perpetua" *(Sanatana).*
Sangha. En el ámbito budista, el conjunto de personas que siguen una práctica común.
Samhitâ. Textos o colección. Cplección de himnos y fórmulas védicas. Los textos ayurvédicos más famosos son: el ***Atreya Samhita***, el ***Sushruta Samhita*** y el ***Charaka Samhita***.
Sankhinî. Uno de los *nadis* que pasa por el oído izquierdo.
Sannyâsin. Asceta que ha rehusado a toda condición social y a todo estado profano, para consagrarse a la búsqueda de lo divino.
Sansâra. El mundo de los sentimientos; renacimiento.
Saphala. Fértil.
Saptan. Siete.
Sarasvati. Esposa de *Brahma*. Diosa de la sabiduría y de la elocuencia.
Sartha. La buena calidad de un tejido o dhatu. Cuando un tejido es de gran calidad se denomina como *dhatu-sartha*. Por el contrario, las deficiencia, *dhatu-ksaya*.
Sâsrava. Las pasiones.
Sat. El Ser (asimilado a Brahma en la triada *Sat-Chit-Ananda*). Lo real, lo real absoluto, la existencia.
Sat-Chit-Ananda. Ser-Consciencia-Beatitud, las tres características de la Realidad Absoluta *(Brahman).*
Sattva. Una de las tres *gunas* o cualidades de la naturaleza. La que confiere armonía. Tendencia ascendente, luminosa, consciente.
Satya. Verdadero.
Shakti. De *shak* poder, "*ser capaz de*". La palabra *Shakti* designa toda capacidad, toda habilidad, todo poder: poder de una palabra, poder poético, poder real, poder de un arma o el arma misma (lanza, arpón, espada). En el ámbito tántrico es la Energía Cósmica, la Potencia activa personificada como una diosa. La Energía no está nunca separada de la Consciencia (Shiva) que la posee. Incluso cuando la Energía parece separarse de la Consciencia (y es solamente entonces que se le puede calificar de "peligrosa"), no es mas que una ilusión. La energía cósmica, simbolizada por la esposa de Dios en tanto que principio animador de este. La potencia de manifestación de Brahman, la Omnipotencia u Omniposibilidad divina. El equivalente hindú al concepto cristiano de *Sophia.*
Shama. Tranquilidad, descanso, principio de reposo.
Shaman. Método de curación gradual o terapia de neutralización de toxinas.
Shankara. Comentador de los *Brahma Sutra*, del *Bhagavad Guita*, de algunos *Upanishads*, autor de numerosos himnos y tratados. El representante más ilustre del Vedanta no-dualista. Sus himnos tántricos, menos conocidos, son también admirables.
Shash. Seis.
Shânti. Paz.
Shirodhara. Goteo de aceite empleado en el *panchakarma*. En general, es aplicado sobre la frente con el objeto de sedar un *marma*.
Shiva. El Bienaventurado, el Propicio. En la Trinidad hindú, aspecto destructor y transformador de lo divino. También el aspecto Consciencia con relación a la Energía, o el aspecto Absoluto sin distinción alguna. Divinidad hindú que, en la metafísica tántrica, designa el aspecto masculino, inmutable y luminoso del principio, por oposición a aquel, "femenino", dinámico y generador, de la pura Shakti.
Shosha. Demacración, secarse.
Shukra. Fuído reproductivo. Hay uno masculino y uno femenino.
Shrûti. "Lo que ha sido oído" en lo más profundo de sí mismos por ciertos sabios antiguos llamados *rishi*. No se trata de textos "revelados" en el sentido religioso occidental sino más bien "inspirados" directamente, obteniendo su autoridad de sí mismos. Escrituras reveladas.

Shunya. El vacío metafísico, la vacuidad total y espontánea.
Siddhi. El "éxito", la "realización" del ser realizada en el yoga. También los poderes ocultos, supranormales. El yoga clásico enumera ocho y aconseja el no cultivarlos de ningún modo. El tantrismo, siendo una vía de poder, no siempre tiene esa misma actitud

hacia ellos.
Sîlas. Prescripciones.
Shodhana. Método radical de curación conocido como panchakarma.
Skandhadêsha. Los hombros.
Slêshma. Flema.
Smriti. "Memoria", tradición humana fundada en la *Shruti* y obteniendo toda su validez de esta última. El conjunto de la tradición humana comprendiendo, entre otras, las "Ciencias anexas", las *Leyes de Manu*, las epopeyas, los *Puntos de vista (Darsanas),* y completando a los *Veda* que constituyen la *Shruti.* Escrituras tradicionales.
Sneha. Oleoso o untuoso o amoroso; grasas medicinales.
Sôma. La luna divinizada. Planta que crece en el tercer cielo, cuyo jugo confiere la inmortalidad. Enredadera que crece en el este de la India y con cuyo jugo ácido se preparaba una bebida sacramental del mismo nombre.
Sôtindriya. Oído, facultad de la audición.
Sparshadikshâ. La percepción del gusto y tacto.
Srotas. Canal corporal por el cual circulan nutrientes, tejidos o desechos.
Suhumnâ. Canal o vena (*nadi*) que atravieza al cuerpo alrededor del cual están los 6 chakras. Se extiende desde el perineo hasta el vértice de la cabeza.
Sunyata. Insubstancialidad.
Sûrya. Sol (divinidad védica).
Sûrya mamaskra. El saludo del Sol, ejercicio de ***Yoga***
Sutra. Texto doctrinal. Aforismos que condensan la esencia del saber popular y tradicional en un mínimo de palabras.
Svad. De buen gusto.
Svadu. Sabor de la boca.
Svami. Maestro, señor.
Svap. Dormir.
Svara. Tonos musicales. Existen 7 *svaras*: *sa, re, ga, ma, pa, dha, ni*.
Svastha. De buena salud.
Svêda. Transpiración, sudor.
Svetâshvatara Upanishad. Upanishad impregnado de teísmo y de devoción a Shiva que es la representación de lo absoluto.

T

Tahini**.** Pasta o mantequilla de sésamo.

Tamas. Inercia, ignorancia, torpeza. Una de las tres *gunas* de la naturaleza Inercia, obscuridad, desintegración. Shiva, el Gran Destructor, es la personificación transcendente de *tamas*.
Tantra yoga. Yoga de origen shivaita, en el cual el principio femenino (la energía) juega un papel igual o superior que el aspecto masculino (la Consciencia) de la divinidad. Formulación en la que, en vez de acceder directamente a la Consciencia (como es el caso del Vedanta) sin ningún tipo de apoyo, se ayuda el proceso en la manifestación para, tomándola como trampolín, o como reflejo físico de las cualidades de lo absoluto, proyectarse hacia la pura Consciencia. Formulación hecha para el Kali Yuga, mientras que el Vedanta lo era para edades más primordiales en las que el individuo no estaba en un estado tan "denso" y por lo tanto podía plantearse un acceso más directo.
Tapas. Esfuerzo ascético y de concentración.
Târâ. La energía femenina de *Avalôkitêsvara*.
Têjas. Esplendor. El principio de la luz y del calor. Una de las 3 esencias, corresponde a *pitta* y al elemento fuego.
Thêra. Los ancianos.
Thina. Indolencia, sueño.
Tikta rasa. Sabor amargo.
Tila. Semillas de sésamo.
Trayas. Tres.
Trâtak. Fijación de la mirada sobre un punto para concentrar la consciencia.
Tridosha. Las 3 energías biológicas que determinan la cosntitución individual.
Tulasi. La albahaca sagrada. Ocimum sanctum.
Turiya. El "cuarto", la insondable Realidad que, a la vez, trasciende los tres estados de consciencia (despierto, dormido con sueños, sueño profundo) y constituye su substrato

común. El cuarto estado de conciencia. Conciencia no-dual, realidad absoluto.

Udâna**.** Exhalación.

Udana vata. El vata que controla la autoexpresión.
Ukti. Oración.
Upadhatus. Los tejidos secundarios del cuerpo.
Upanishad. Textos anónimos en verso o en prosa que forman la última parte del *Veda* y, por consiguiente, pertenecen a la *Shruti.* En este sentido estricto no existen mas que una quincena, de una enorme elevación metafísica, rechazando el culto estereotipado y prescribiendo la meditación sobre *brahman.* Sin embargo, el termino *Upanishad* se ha extendido a un número importante de tratados (al menos doscientos), de redacción mucho mas reciente y a menudo de inspiración shivaita o tántrica. Textos sagrados de no mucha extensión, y que son el corazón de la filosofía hindú.
Ûruh. Cadera.
Utkleshana. Procedimiento para llevar a los *doshas* a un estado de excitación que favorezca su salida del cuerpo.

Vac, vad. Hablar, decir.

Vaca. Sabor en el estomago.
Vaktra. Boca.
Vam. Sílaba sagrada.
Vaman. Vómitos.
Vapus. Cuerpo.
Varna. Color. Canal de circulación.
V**âsanâ.** "Impregnaciones síquicas": nuestras experiencias pasadas impregnan nuestro "órgano interno" (mental) como un perfume el frasco que lo contiene.
Vata. El *dosha* formado por aire y éter, responsable de todo el movimiento del cuerpo.
Vati. Píldora.
Vatsa. Pecho.
Vayu. Aire, viento.
Vêdanâ. Sentimiento. Facultad de sentir.
Vedânta. Etimológicamente "fin de los *Vedas*", es uno de los seis *darsanas* (puntos de vista) de la espiritualidad hindú y se basa en la enseñanza contenida en los *Upanisads*, que son parte integrante de los mismos *Vedas*. La expresión "fin de los *Vedas*" hay que entenderla en el doble significado de "conclusión", siendo los *Upanisads* la última parte de los textos védicos, y de "finalidad" porque lo que en ellas se enseña es la finalidad última de todo el Conocimiento tradicional. El *Vedanta* es una Doctrina puramente metafísica y su temática fundamental es la búsqueda de lo Absoluto-*Brahma*. El *Vedanta Advaita* es metafísica en el sentido tradicional y como tal se interesa de lo que está "más allá de la física", de la "Naturaleza", de las formas toscas y sutiles, de lo substancial, del mismo Uno principial, del Dios-persona; más allá de toda posible polaridad. Esto implica que el *Vedanta Advaita* lleva a lo Absoluto sin calificaciones, a lo Constante, a lo Infinito, al No-Ser en cuanto único y puro Ser, a lo Incondicionado, al Uno-sin-segundo. De todo esto se puede deducir que esta doctrina implica la exclusión de toda forma de panteísmo, de inmanentismo y psicologismo.
Vedânta. Final y finalidad del Veda. Se designa por este término a los *Upanishads* y a los *Brahma Sutra*, pero también se designa a una de las seis grandes *darshanas* (puntos de vista) de la ortodoxia hindú, la más metafísica de todas, que está apoyada especialmente en los textos citados antes. Se distinguen cinco escuelas vedánticas. La más celebre es la *Advaita Vedanta*, el *vedanta* no-dualista, representada eminentemente por Gaudapada, Shankara y el autor, difícilmente identificable, del *Yoga Vasistha.* Sistema de filosofía y de disciplina espiritual derivado del "Libro del Conocimiento" que es la última parte de los Vedas.
Vedas. Santas escrituras, las más antiguas de la India. El Veda original está dividido en cuatro partes: Rig, Yayur, Sama y Atharva. Otro nombre para las escrituras védicas tomadas en su conjunto, comprendiendo los ciento ocho Upanishads, los Puranas, el

Mahabarata, del que forma parte el Bhagavad Gita. "Aquello que ha sido visto" por los sabios de antaño (los *rishi)*. Ciencia.
Vega. Momento en que una enfermedad se manifiesta.
Vibhâti. Ceniza procedente de la cremación de estiercol de vaca desecada al sol. **Vibhûti.** Fuerzas mágicas o místicas que pueden producirse en los ejercicios de *Yoga*. Ceniza materializada sin causa humana.
Vid. Saber, reconocer.
Vidha. Fijar, hacer.
Vikalpa. Pensamiento dualizante, oscilante, disperso, que es de hecho nuestro modo usual de pensamiento.
Vikriti. Estado o condición presente de la salud de una persona.
Vimukti, vimutti. Liberación.
Vindu. Punto, gota.
Vipaka. Efecto (y gusto) del alimento después de que ha sido digerido y asimilado.
Virechan. Purgantes.
Virya. Efecto del alimento durante la digestión.
Viparita maithuna. Forma de unión sexual en la que la Shakti se mantiene encima del Dios. Su valor simbólico es evidente. El termino *viparita* (invertida) tiene un valor de "clave" ya que, de una cierta manera todo el yoga representa una "inversión" con relación a la vida profana. Y ya se conoce, en el hatha-yoga, la importancia de las posturas "invertidas".
Vîrya. El coraje de hacer lo que es bueno.
Vismi. Asombrarse.
Vishnu. Aspecto protector, cohesivo, armonioso de lo divino. Asociado a la cualidad *Sattva.* Rige el mundo onírico.
Vivarna. Pálido.
Vridda. Viejo, sabio.
Vritti. Remolino mental. Fluctuación del pensamiento Son las modificaciones de lo mental, el conjunto de sus contenidos inestables y fluctuantes. En la cosmología, son las transformaciones y modificaciones del ser en tanto que se manifiesta.
Vyana vata. El *vata* que distribuye el alimento al hacer circular la sangre y otros fluídos.



aj. Sacrificar, ofrendar.

Yakrit. Hígado.
Yantra. Diagrama simbólico o místico, utilizado para la meditación.
Yauvana. Juventud.
Yayurveda. Uno de los 4 *Vedas*.
Yoga. 1. Enganche, yugo (raiz yug = unir), de ahí unión (según las escuelas: del Ser y del yo, del Espíritu y de la Naturaleza, de Shiva y de Shakti, de *prana* y de *apana*, etc..). **2.** Uno de los seis *darshanas* tradicionales, codificado por Patanjali en sus *Yoga Sutra*, y que, por su parte teórica debe mucho al *Samkhya.* **3**. La palabra *yoga* es frecuentemente empleada como sinónimo de esfuerzo personal y de disciplina espiritual. Se distinguen un cierto número de yogas (*jñana, bhakti, karma, hatha, kundalini,* etc..), y en un cierto sentido cada yogui tiene el suyo. Es algo vago pero no del todo abusivo el hablar de "yoga" en general, ya que existe un fondo común de técnicas al cual todos los yogas particulares han recurrido y, además, todas estas vías llevan al mismo objetivo: el estado de unión perfecta con lo divino o de otra manera, la "liberación" de la existencia condicionada. Literalmente, unión. Vía para llegar a la unión con lo Absoluto no-dual. En la filosofía vedanta advaita, el descubrimiento de lo verdadero; la sabiduría es la vía, a la que se ha llamado *jñana-yoga*, *budhi-toya, asparsa-yoga.* El estado de unidad de conciencia es la meta.
Yoga nidra. Sueño yóguico. Sueño activo o autodirigido.
Yogi. La persona que sigue la vía de la unión. Puede ser un *bhakti-yogi* si su sendero es el devocional, un *karma-yogi* si es una persona de acción, un *hatha-yogi* si utiliza la disciplina del cuerpo como senda o un *jñani-yogi*, si está en el camino de la sabiduría. En general se dice que es un yogui aquel que busca lo Real. Ser que ha completado el yoga, la unión (y no simple practicante).
Yôshit. Mujer.
Yûsha. Sopa.
Yukti. Proceso que tiene lugar cuando la acción concertada de varios factores tiene un resultado.

ADDENDUM: Caracteres dêvanâgarî.

Vocales:

अ a आ â इ i ई î उ u ऊ û
ऋ r ॠ r^ ऌ l ए e ऐ ai ओ o औ au

Consonantes:

Guturales:	क ka	ख kha	ग ga	घ gha	ङ na
Paladiales:	च ca	छ cha	ज ja	झ jha	ञ ña
Cacuminales:	ट a	ठ tha	ड da	ढ dha	ण na
Dentales:	त ta	थ tha	द da	ध dha	न na
Labiales:	प pa	फ pha	ब ba	भ bha	म ma
Semivocales:	य ya	र ra	ल la	व va	
Sibilantes:	श sa	ष sa	स sa		
Aspiradas:	ह ha	ऽ ´			

HIERBAS, ALIMENTOS QUE CURAN

CARACTERISTICAS DE LAS PLANTAS CURATIVAS DE USO COMUN

D. Principios Activos de las Plantas

I.E.S.N., Diciembre 2000/Enero 2001.

Principios Activos de las Plantas Curativas .

Por I.E.S.N.

PRINCIPIOS ACTIVOS: Los principios activos (PA) son substancias que se encuentran en las distintas partes u órganos de las plantas y que alteran o modifican el funcionamiento de órganos y sistemas del cuerpo humano y animal. La investigación científica ha permitido descubrir una variada gama de PA, de los cuales los más importantes desde el punto de vista de la salud, son los aceites esenciales, los alcaloides, los glucósidos o heterósidos, los mucílagos y gomas, y los taninos. Existen en las plantas, otros PA relevantes denominados nutrientes esenciales, como las vitaminas, minerales, aminoácidos, carbohidratos y fibras, azúcares diversos, ácidos orgánicos, lípidos y los antibióticos.

***SINERGIA DE LOS PRINCIPIOS ACTIVOS*:** Según el Método Natural de Salud (MNS), la capacidad curativa de las plantas depende de una suma de factores combinados, entre los cuales se eincluye la efectividad de los principios activos. El MNS considera que no se puedem reproducir integramente o replicar el efecto beneficioso de una planta aislando o produciendo sintéticamente sus principios activos. Muchas plantas poseen más de un PA y cado una en cierta diferente proporción, los que complementan mutuamente y evitan naturalmente des-sinergias, de allí que cada planta, desde el punto de vista curativo es ireemplazable por ninguna patente farmacéutica. Otra cualidad que radica en la diversidad de principios activos que contienen muchas plantas curativas, es su polifuncionalidad, el uso que se le da a una misma planta para diversas aplicaciones de salud, y a veces con atributos muy diferentes y no necesariamente relacionados entre sí.

***PLANTAS, HIERBAS Y ALIMENTOS*:** Es un atributo de todo alimento es su facultad sanativa. Es una radical diferencia enre las plantas y hierbas curativas y los productos

farmacéuticos, es la codición alimentaria de las primeras. Muchas de las plantas y hierbas curativas, están integradas a la dieta alimentaria y culinaria de la gente en forma ancestral. La mayoría de estas son utilizadas ya sea como ensaladas, aceites, licores tónicos, bebidas, guisos, como condimentos, suplementos dietarios, tés aromáticos o tés de infusión. Su uso también incluye la cosmética.
Al igual que los alimentos, para recibir los beneficios que se pueden obtener de la hierbas, las hierbas curativas deben ser consumidas durante largos períodos de tiempo, a veces indefinidamente, con muy pocas excepciones.

ACEITES ESENCIALES: Los aceites esenciales (AE) son compuestos de varias substancias orgánicas volátiles o aromáticas, que pueden ser alcoholes, acetonas, cetones, éteres aldehidos, y que se producen y almacenan en los canales secretores de las plantas. Se les extrae preferentemente por arrastre de vapor o por solventes orgánicos. Las propiedades curativas son variadas y abundantes. Por lo general, poseen propiedades **sedantes**, **antiespamódicas** y **desinfectantes**. Dado que son compuestos volátiles, son eliminados por las **vías respiratorias** y actúan como **expectorantes**. Algunas plantas poseen aceites esenciales que aumentan la diuresis (caléndula) y otras poseen efectos **anti-histamínicos** (manzanilla). Las plantas con aceites esenciales se ubican principalmente en las familias de la Labiadas y las Umbelíferas.

ALCALOIDES: Constituyen un grupo heterogéneop de substancias orgánicas nitrogenadas. El nitrógeno puede formar parte de una amina primaria (RNH2), de una amina secundaria (R2NH) o de una amina terciaria (R3N), excepcionalmente pueden encontrarse formando parte de una amina cuaternaria. La mayoría de los alcaloides se encuentran en forma de sales de ácidos orgánicos; en otros puede haber un ácido especial asociado a los alcaloides; y otros se encuentran en forma de glucósidos o de ésteres de ácidos orgánicos. Se diluyen con dificultad en agua, pero reaccionan con los ácidos para formar sales muy solubles. Son producidos y almacenados por cualquier parte de la planta. La acción terapéutica de los alcaloides se basa en que causan ciertas recciones bio-químicas orgánicas dentro del cuerpo. Los alcaloides ejercen una importante **estimulación del sistema nervioso central y autónomo**. Algunos actúan como **estimulantes** otros como **inhibidores**. También pueden **modificar la contractividad de las paredes de los vasos sanguíneos**.

GLUCOSIDOS: Los glucósidos o heterósidos son compuestos que están formadas por 2 partes: una es un azúcar (p.e. glucosa) y la otra de no-azúcar o aglucona o genina. El enlace entre ambas es hidrolizable y debe romperse para que se active el compuesto; esta ruptura es catalizada por fermentos que contiene la misma planta. Los glucósidos como importantes azúcares participan en mantener el **buen funcionamiento del corazón y de la normal circulación de la sangre**. Todas las propiedades curativas de los glucósidos son extraídos y activados en agua, ya sea por procedimientos de cocción o maceración. Los glucósidos son clasificados de acuerdo a las características estructurales de la parte no-azúcar: Heterósidos antraquinónicos, cardiotónicos, cianógenos, cumarínicos, fenólicos, flavónicos, ranunculósidos, saponósidos y sulfurados,.
Heterósidos antraquinósidos: Propiedades: purgantes. Ejemplares: Frángula, ruibarbo, sen.
Heterósidos cardiotónicos: Propiedades: diurético, tónico cardíaco. Digital.
Heterósidos cianógenos: Propiedades: anestésicas, anti-espasmódicas, hipotensoras. Cerezo, guindo, almendro.
Heterósidos cumarínicos: Propiedades: anti-bacteriano, anti-coagulante, protector solar. Avena.
Heterósidos fenólicos: Propiedades: xx. Peral, sauce, reina de los prados..
Heterósidos flavónicos: Propiedades: disminuyen la fragilidad capilar, acción terapéutica asociada a la vitamina C. Girasol, hierba de la plata,mastuezo,ruda .
Heterósidos ranunculósidos: Propiedades: xx. Ranunculáceas.
Heterósidos saponósidos: Propiedades: hemólisis (inocua), dermatitis, seborreica, expectoración, emolientes, vulnerarios . Abedul, hierba del paño, maiz, quillay, regaliz, saponaria, violeta.
Heterósidos sulfurados: Propiedades: anti-bióticas. Espuela del galán, ajo, cebolla, nabo, rábano.

MUCILAGOS Y GOMAS: Los mucílagos (M) y gomas (G) forman parte del grupo de los carbohidratos, específicamento de los polisacáridos. Todos los M y las G son moleculas complejas compuestas de varios monosacáridos. Los M y las G son semejantes en su composición química y sólo se diferencias por la forma en que se generan en la planta. Los M son constituyentes normales de las células y las G se forman por la destrucción de las paredes celulares. Son sintetizados por la planta con fines energéticos y plásticos para el crecimiento, la reproduucción y la reserva. Los M y las G no se disuelven en agua, sino que la absorven y se hinchan. Son poco absorvibles por el organismo humano. Poseen un amplio espectro de actuación: como **anti-inflamatorias**, **emolientes** (ablandan) y **vulnerarias** (cicatrizan), **protectoras de las mucosas**, **antidiarréicas** (bajas dosis) y **laxantes** (altas dosis), **antibióticas**. Las plantas más conocidas de este grupo son: algarrobo, avena, borraja, llantén, membrillero, quinchamali, sanguinaria, vira-vira.

TANINOS: Son substancias complejas que no es posible clasificar dentro de una estructura química única. El tanino (T) se encuentra principalmente en las raices, la corteza, y de vez en cuando en las hojas de la planta. Para extraerlo se requiere de la cocción de la planta de 10 a 15 minutos. Este compluesto tiene propiedades **anti-cacterianas**, **astringentes** y **anti-sépticas**. El T se encuentra especialmente en las familias de las Ericáceas, Leguminosas, Rosáceas y Salicáceas. Dentro de estas familias están el culantrillo, la zarza, el maqui y una gran variedad de plantas chilenas.

***OTROS PRICIPIOS ACTIVOS*:** Como todo vegetal, las hierbas y plantas curativas también son ricas en nutrientes esenciales como vitaminas, minerales, aminoácidos, carbohidratos y lípidos esenciales.

...

PREPARACION Y APLICACION DE PLANTAS MEDICINALES:

(Basado en "Plantas Medicinales de Uso común en Chile", 1992. Hoffmann J. Adriana, Farga C., Lastra J., Veghazi E.)

Las plantas medicinales se emplean individualmente o en mezclas, y pueden ser administradas de manera interna (es decir, por vía bucal) o externamente, en este caso aplicadas sobre la epidermis (baño, cataplasma, compresa, emplasto, crema, pasta, polvo); introducidas en los orificios del cuerpo (nariz, oído, cavidad bucal, saco lagrimal, etc.), respiradas (inhalaciones). En el uso externo casi siempre van acompañados de otro que sirve como vehículo.

Para utilizarlas por vía bucal, se preparan aceites medicinales, extractos, cocimientos, envasadas (en polvos, tabletas, cápsulas, etc.), esencias, fluidos, infusiones, jarabes, productos macerados, tisanas, tinturas, vinos y licores, zumos, jugos, de los cuales los más usados son: extractos alcohólicos, cocimientos, infusiones, jarabes, tisanas y vinos y licores medicinales; los otros no se preparan en forma casera, sino industrialmente). De los de uso externo, podemos mencionar los baños, cataplasmas y compresas; para ser introducidos en los orificios en general los productos preparados de igual modo como los de empleo bucal; para inhalación se los utiliza solamente en forma de vapor.

A. HIERBAS PREPARADAS CON AGUA

a) <u>Cocimiento</u>

Este procedimiento permite obtener los principios activos de las partes duras de las plantas, tales como raíces, tallos, cortezas, semillas, e incluso hojas, cuando son muy recias.

Preparación: En un recipiente adecuado, se coloca la parte correspondiente de la planta, agregando agua fría. Se hace hervir a fuego lento durante 5 a 10 minutos; se retira del fuego y se filtra en un colador o en una tela fina.

Aplicación: El cocimiento puede utilizarse tanto interna como externamente. Para su aplicación interna se lo puede endulzar con miel, bebiéndolo de acuerdo a las indicaciones de cada caso. La aplicación externa varia según la afección que se está tratando.

Algunas formas de aplicación del cocimiento:

1. Enemas, lavativas Por esta vía se efectúan lavados de la sección terminal del tracto digestivo, para afecciones como el estreñimiento. Dependiendo de la parte de la planta por emplear, se recurre a cocimientos o infusiones ligeramente tibios, a los que se agrega una cucharada de sal de cocina. El procedimiento consiste en lo siguiente:

a) Poner el líquido en el recipiente especial para enemas que se vende en farmacias, el cual tiene una salida en la parte inferior, conectada con una manguera de goma que termina en una punta plástica redondeada.

b) Acostar al paciente sobre su lado derecho, con las piernas encogidas sobre el abdomen.
c) Con la ayuda de vaselina u otro lubricante, introducir la punta terminal de la manguera en el ano, procurando que el liquido no se salga. El recipiente debe estar a una altura casi vertical con respecto al paciente.
d) Se puede administrar hasta un litro de líquido, a la velocidad que soporte el paciente. En general, los enemas se utilizan para limpiar el organismo por medio de la evacuación intestinal.
Atención: No poner enemas a personas con úlceras intestinales o con peritonitis.
2. Gargarismos, enjuagues, buchadas Estos métodos sirven para combatir infecciones e irritaciones de boca y garganta. Primero se prepara un cocimiento o infusión de la hierba, se retira del fuego y se deja un rato en reposo; cuando está tibio, se cuela. Luego se introduce una pequeña cantidad de líquido tibio en la boca, de modo que se ponga en contacto con la parte afectada, sin tragarlo; después se lo expulsa. Se recomienda hacerlo varias veces al día, y a lo menos por la mañana y antes de acostarse.
3. Inhalaciones Generalmente se acude a este procedimiento para atacar afecciones de la cara, descongestionar fosas nasales y aliviar ataques de asma. Se utilizan hierbas ricas en aceites esenciales, a las que se hace hervir en un recipiente. Se retira éste del fuego, y el enfenno debe mantener la cara expuesta al vapor, con la cabeza cubierta por una toalla grande.
4. Baños Se realiza el cocimiento de las hierbas recomendadas. Cuando el agua medicinal está tibia, se aplica el baño en la región afectada, o bien, en todo el cuerpo. Los baños son usados generalmente para tonificar el organismo, para relajarlo y para diversas afecciones. Así, pueden aplicarse en formas de baño propiamente tal, de asiento, de lavado vaginal, etc.
5. Compresas Pueden efectuarse en frío o en caliente, dependiendo del efecto deseado. Se hace un cocimiento de la hierba, la que se deja enfríar o se mantiene caliente; tras sumergir en él un paño limpio, éste se exprime y se coloca en el lugar afectado. Cuando se lo utiliza caliente, las compresas se cambian en el momento en que se enfrían; éstas últimas se aplican generalmente para madurar abscesos, curar infecciones externas, descongestionar inflamaciones y, en general, aliviar problemas de la piel.
b) Infusión
Es la forma más frecuentemente usada para obtener los principios activos de las partes suaves de la planta medicinal (flores y hojas).
Preparación: Poner las partes de la hierba en ' un recipiente adecuado (no de aluminio). Agregar agua hirviendo, tapar y dejar reposar durante 3 a 5 minutos. Filtrar o colar, y utilizar la infusión de acuerdo a las indicaciones para cada hierba en particular.
Aplicación: La infusión es principalmente de uso interno, endulzada con miel. También puede ser empleada externamente, cuando se trata de las partes suaves de la planta, y de la misma forma como el cocimiento; es decir, en baños, compresas, enemas, etc.
c) Jugo
Denominamos así al producto líquido que se obtiene después de machacar la parte fresca de las hierbas recomendadas, o bien, de exprimir las frutas jugosas.
Preparación: Se machaca la parte fresca de la planta o de la fruta. Luego se exprime o cuela el jugo a un recipiente, utilizando una tela fina y limpia.
Aplicación: Por lo común, los jugos se usan internamente en forma fresca. Externamente, se puede emplear la parte fresca machacada y aplicada de manera directa a la parte afectada.
d) Maceración
Este procedimiento consiste en dejar remojando la hierba en agua hervida fría (maceración acuosa), o bien, en alcohol diluido (maceración alcohólica).
Preparación: Poner la planta en un recipiente de vidrio oscuro; agregar agua fría o alcohol diluido, dejar en reposo durante 6 a 8 horas. No debe prolongarse por más tiempo, ya que el preparado tiende a descomponerse y puede ser peligroso para la salud. Se filtra y se utiliza de acuerdo con las indicaciones de cada hierba y afección qué se está tratando.
Aplicación: La maceración acuosa o la alcohólica pueden ser utilizadas internamente, tomando en copitas el número de veces necesario, según la planta y la enfermedad que se desea curar. Externamente, se puede usar para afecciones de la piel, aplicándola de modo directo.
B. HIERBAS PREPARADAS CON ALCOHOL
a) Elixir
Es un preparado líquido hidroalcohólico; o sea, tiene una parte de agua y otra de alcohol. Eventualmente se lo endulza. Se usa internamente.

Preparación: Hacer primero un jarabe disolviendo seis partes de azúcar en cuatro de agua, calentándolas a fuego lento, hasta que se espese y disuelva bien. Preparar en seguida un cocimiento o infusión de la hierba y colarlo. Mezclar siete partes de la infusión o cocimiento con 1,5 parte de alcohol puro (90 grados) y 1,5 de jarabe. Filtrar a través de una tela limpia y fina. Guardar en un recipiente de vidrio oscuro, bien cerrado, y etiquetar. Puede conservarse así por tres meses.
Aplicación: Se usa internamente tomándolo en copitas. Las veces que se ingiere dependen de la hierba y de la afección.

b) Jarabe

Se trata de una solución concentrada de sacarosa (azúcar) en agua, en la cual se disuelve un cocimiento o infusión de hierbas.
Preparación: Hacer un jarabe simple; retirar del fuego, y filtrar con una tela muy fina. Preparar un cocimiento, infusión o jugo de la hierba o fruta deseada, y agregar al jarabe. Añadir 5% de aguardiente de 50 grados. Guardar en un recipiente adecuado, 8 días como máximo.
Aplicación: Se utiliza internamente, tomando en copitas o en cucharadas, dependiendo de la hierba y de la afección.

c) Tintura

Este procedimiento consiste en dejar la hierba desmenuzada en alcohol etílico (50%) o aguardiente por cierto tiempo (generalmente, 15 días).
Preparación: Poner en un recipiente, que se pueda cerrar herméticamente, la hierba desmenuzada. Agregar alcohol o aguardiente, en relación de una parte de planta por 9 partes de alcohol. Tapar el recipiente y dejar reposar durante 15 días, agitándolo diariamente. Se mantiene la mezcla a una temperatura de 22 a 25 'C, sin exponerlas al sol. Después de ese tiempo, exprimir las hierbas; añadir el jugo al líquido, completar el alcohol evaporado para recuperar el peso del comienzo, y filtrar con una tela fina. Guardar en un recipiente de vidrio oscuro y con tapa hermética. Se puede mantener por varios meses.
Aplicación: Para uso interno, se toma por gotas eventualmente disueltas en agua tibia; para uso externo, pueden diluirse algunas gotas de la tintura en agua y aplicar-se en forma de fricciones, dependiendo de la afección que se está tratando.

C. PRODUCTOS PREPARADOS CON GRASA VEGETAL 0 ANIMAL

a) Pomada, ungüento

Estos son preparados semisólidos para aplicación externa. Su consistencia cremosa permite untar más fácilmente la piel en las partes afectadas. Se utiliza como base vaselina o grasas animales, mezclando con extracto o jugo de planta.
Preparación: Disolver la grasa (vaselina o grasa animal) en bañomaría. Aparte, en un recipiente, también en bañomaría, colocar la planta con un poco de aceite vegetal y hacer hervir un momento a fuego lento, removiendo. Retirar del fuego, filtrar con una tela fina y añadir a la vaselina o manteca derretida. Se mezcla bien, utilizando una cuchara de madera, hasta lograr un producto semisólido que se pone en un recipiente de boca ancha tapado y rotulado.

b) Aceites medicinales

Son preparaciones donde los principios activos de una o más plantas se disuelven en aceite para facilitar su aplicación y su absorción por el organismo. El vehículo es corrientemente el aceite de oliva puro; a veces, el aceite rectificado tres veces de eucalipto; en caso contrario se especifica el que se utiliza.
Preparación en caliente: 1) Se agregan 250 gr de la hierba seca o 750 gr de la hierba fresca por cada 500 ml de aceite (p.e. maravilla). 2) Se ponen el aceite y la hierba en un recipiente de cristan y se calienta a baño-maría alrededor de 3 horas. 3) Se cuela la mezcla a través de un filtro (para gelatina). 4) Se guarda el líquido en botellas limpias y herméticas.
Preparación en frío: 1) Se llena un frasco de vidrio con la hierba bien apretada y se cubre por completo de aceite (prendado en frío). Se tapa bien y se deja en una ventana asoleada durante 2-3 semanas. 2) Se vierte la mezcla a través de un filtro (para gelatina). 3) Se escurre el aceite apretando la bolsa de filtrar que contiene la mezcla. 4) Al cabo de una semana se vuelve a filtrar y se almacena.

D. PREPARADOS EN POLVO.

El pulverizado de la hierbas debe realizarse con el cuidado necesario para no destruir por el medio calor del proceso a los princincipios activos sensibles de las plantas. Convertivas en polvo pueden consumirse ya sea directamente o moldeadas en tabletas o envasadas en cápsulas digeribles. La dosificación media de hierbas en plovo equivalente a las formas más tradicionales es 400 mg - 750 mg (1/2-1 cucharadita en un vaso de agua=2-3 cápsulas) al día.

....
....

NOMENCLATURA CURATIVA:

Afrodisiaco: Excitante del apetito sexual.
Alterativo: Xx.
Analgésico: Alivia el dolor.
Anti-diabético: Combate la diabetes (hipoglicemiante).
Anti-flogístico: Contra las inflamaciones.
Anti-helmítico: Contra los parásitos intestinales.
Anti-parasitario: Vermífugo, anti-hemítico.
Anti-pirético: Contra la fiebre.
Anti-reumática: Alivia dolores del reumatismo.
Anti-séptico: Impine desarrollo de bacterias.
Anti-tusígeno: Alivia la tos.
Astringente: Descongestiona tejidos inflamados. Aprieta.
Béquico: Anti-tusivo. Combate la tos.
Carminativo: Favorece expulsión de gases.
Catpartico: Purgante suave.
Colagogo: Favorece la evacuación de la bilis.
Depurativo: Limpia la sangre de toxinas.
Diaforético: Causa sudoración.
Diurético: Aumenta secreción de orina.
Emenagogo: Estimula la menstruación.
Emético: Favorece el vómito.
Emoliente: Ablandativo.
Empético: Xx.
Estíptico. Astringente.
Expectorante: Mucolítico.
Febrífugo: Que disminuye la fiebre.
Galactagogo: Favorece la secreción láctea.
Hemostático: Aminora la hemorragia.
Hipnótico: Que induce sueño. Somnífero.
Hipotensora: Que baja la tensión arterial.
Mucolítico: Favorece eliminación del moco respiratorio.
Purgante: Que sirve para evacuar el vientre.
Revulsivo: Que inflama la piel.
Rubefaciente: Que enrojece la piel.
Sedante: Seda o isminuye alguna función.
Somnífero: Que induce sueño. Hipnótico.
Sudorífico: Estimula sudor corporal.
Vermífugo: Eliminante de vermes o gusanos parásitos intestinales.
Vulnerario: Cicatrizante de heridas.

....
.... **DOCUMENTACION:**

- Hoffmann J. Adriana, Farga C., Lastra J., Veghazi E. *Plantas Medicinales de Uso común en Chile*. 1992.
- Zin S. Juan, S.D.B., Weiss R. Carlos, S.D.B.. *La Salud por medio de las Plantas Medicinales*. 1980.
- Chiej R., Editorial Grijabo. *Guía de Plantas Medicinales*. 1989.
- Ghottti Copello D., Peralta R., *Los Tres Principios Vitales*. Centro Cultural Védico, Lima, Perú. 1993.
- Hoffmann J. Adriana. *Flora Silvestre de Chile -Zona Central*. 1978.
- Duke A. James, PhD, Ethnobotanist. *Medical Botany*.
[7] - Ody Penelope. Miembro del National Institute of Medical Herbalist. *Las Plantas Medicinales*. 1993.
- Rozzi S. Silvio, Dr.Q.F. *Las plantas, fuente de salud*. 1984.
- Montecino S. y Conejeros A. Mujeres Mapuches, el saber tradicional en la curación de enfermedades comunes. 1985.
[10] - Svoboda E. Robert. *Ayurveda. Life, Health and Longevity*. 1995.
[11] - Hobbs Christopher. *Guarana-A Stimulating Beverage*. 1996.
[12] - Jackson Deb & Shelton Karen. *EPHEDRA-Ephedra nevadensis*.

....
....

HIERBAS, ALIMENTOS QUE CURAN

CARACTERISTICAS DE LAS PLANTAS CURATIVAS DE USO

COMUN

Ajenjo. **Nombre científico:** *Artemisia absinthium*.

Familia: *Compuestas. Antemídeas (Tribu)*.
Otros nombres populares: *Gengibre verde, agenco, akenko*.
Antecedentes étnicos: Es una planta introducida. Ha sido utilizada por el pueblo mapuche. En la curativa mapuche es utilizada para el "resfrío con tos": natre y ajenjo.
Principios activos:
- Aceite esencial: **Tuyona alfa y beta, alcohol tuyílico, felandreno, cadineno** y otros elementos.
- Glucósidos: Le confiere su fuerte sabor amargo. **Abstintiina** (**lactona sesquiterpénica**).
Uso común:
- Alimentario: Bebida, vino, tónico digestivo y aperitivo, especialmente si se bebe antes de las comidas.
- Aromático: Esencia ambiental. Te muy diluíodo como bajativo.
- Curativo: Formó parte del "vinagre de los 4 ladrones", como preventivo de la viruela.
--Infusión: Una cucharadita pequeña de hojas y flores para una taza de agua hervida. Una o dos veces al día. Aperitiva, digestiva y emenagoga (estimulante menstriación).
--Vino. El Vermut es un licor amargo preparado con esta planta, como asimismo las bebidas argentinas no-alcoholicas "Termas Serrano". Macerar 2 cucharadas de la planta en un litro de vino blanco durante una semana. Beber una copita 1 o 2 veces al día. Aperitivo y digestivo, tónico general, verrnífugo.
Beneficios: Estimulante del apetito, calambres estomacales, emenagogo, flatulencias, hepatitis, tónico digestivo, vermífugo.
Alerta: Abortivo.
Otros:
- Pertenece al grupo de 9 hierbas sagradas de los anglosajones, entregadas al mundo por el dios Woden.
- Con *Artemisia vugaris* se confeccionan las barritas de moxibustión que se aplican en los tzubos o puntos de punción en los meridianos chinos del cuerpo.

Ajo

Nombre científico: *Allium sativum*.
Familia: *Aliaceas*.
Otros nombres populares: *--*.
Antecedentes étnicos: Origen europeo, posiblemente siberiano.
Principios activos:
- Aceite esencial: Compuesto por varias substancias azufradas (responsable de su aroma). El compuesto que se encuentra en mayor proporción es la **aliina**, que por una reacción enzimática se transforma en **alicina** y luego en **disulfuro de alilo**.
- Glucósidos: Contiene **heterósidos sulfurados**.
- Otros: Poseen diversos **fermentos, vitaminas A y del grupo B**.
Uso común:
- Alimentario: Condimento.
- Aromático: --.
- Curativo:
--Pasta. Hecha con aceite de oliva es usado como hipotensor, tónico general y para combatir las infecciones intestinales y del aparato respiratorio. Uso: una cucharadita en ayunas o al acostarse. Puede agregarse a las comidas**.**
--Empasto y pomada. Aplicar machacado o diluido en aceite sobre las lesiones, para aliviar picaduras de insectos, contra la tiña, furúnculos e impétigos.
--Enemas. Uno o dos ajos machacados mezclados en agua tibia, contra los oxiuros.
--Tintura. Macerar durante 10 días 100 gr picaditos en medio litro de aguardiente. Colar diariamente y beber 20-30 gotas diariamente para bajar la presión. Combate la arterioesclerosis, las infecciones intestinales y las afecciones respiratorias.
Beneficios: Afecciones respiratorias, afrodisíaco, anti-biótico natural, anti-helmítico, anti-micótico, antitusígeno, combate los efectos del consumo de tabaco, desodorizante digestivo, diurético, dismuye tasa de colesterol, hipotensor arterial, reduce los niveles de ácido úrico (tintura) y alivia los síntomas de hiperuricemia en los gotosos.
Alerta: Especie sin toxicidad.

Boldo.

Nombre científico: *Peumus boldus*.
Familia: *Monimiáceas*.
Otros nombres populares: *Boldu, boldo de Chile, peta, voldu*.
Antecedentes étnicos: Antes de la llegada de los españoles, los mapuches usaban el boldo para atacar el reumatismo y las luxaciones. Es la especie autóctona más conocida por el resto del mundo.
Principios activos:
- Aceite esencial: Las hojas contienen 2-2,6% de un aceite esencial compuesto por distintos hidrocarburos, como el **ascaridol**, el **cimol** y **eucaliptol** y otros.
- Alcaloides: El más importante es la **boldina**.
- Glucósidos: Dentro de los **12 heterósidos** reconocidos, posee **el boldo-glicina y otros de tipo flavonoide**.
- Taninos: Sí.
- Otros: **Acido cítrico, gomas, sales minerales**.
Uso común:
- Alimentario: Sustituto del té y café en infusión muy diluída y edulcorada.
- Aromático: Usado en aromaterapia.
- Curativo:
-- Infusión. Algunas hojas sobre las cuales se agrega agua hervida. Tomar una taza caliente después de la comidas. Estimulante digestivo y sedante nervioso.
-- Cataplasma. Hojas cocidas en una pequeña cantidad de agua y después se colocan sobre la zona adolorida mediante un paño limpio para las neuralgias y dolores reumáticos.
-- Baño. Un cocimiento hervido de un puñado de hojas en 2 o 3 lt de agua se agrega al baño para los dolores reumáticos.
Beneficios: Cefaleas y migrañas, dolores de oídos, enfermedades del hígado, hidropesía, molestias dentarias, reumatismos, romadizos crónicos (polvo). Anti-sifilítico, colagogo, disipa los gases, disipa las pasiones uterinas , fortifica el estómago, reconforta los nervios (sedante).
Alerta: --.

Cebolla.

Nombre científico: *Allium cepa*.
Familia: *Aliáceas*.
Otros nombres populares: --.
Antecedentes étnicos: Xxxx.
Principios activos:
- Aceite esencial: Se compone de substancias azufradas, como el **disulfuro de alil**.
- Alcaloides: Xx.
- Glucósidos: Contiene heterósidos sulfurados.
- Mucílagos: Xx.
- Taninos: Xx.
- Otros: También posee fermentos que activan los compuestos azufrados que contiene.
Vitaminas A, B y C. Minerales de f**ósforo, hierro, nitratos cálcico, potasio, sílice y sodio.**
Uso común:
- Alimentario: Participa en la dieta común.
- Aromático: --.
- Curativo:
--Jugo. Extraerlo de 1-2 cebollas y beber tres veces al día, para combatir los problemas respiratorios.
--Ensalada. Uso como estimulante, depurativa, diurética, hipotensora y remineralizante.
--Cocimiento. Cocinar a fuego lento 2 unidades en 1 lt de agua y con un poco de leche, como digestivo, diurético, hipotensor y depurativo.
--Cataplasma. Una cebolla asada se aplica sobre las lesiones, furúnculos y absesos.
Beneficios: Anemia, anti-séptica, anti-tusígeno, colagoga, depurativa, diurética, hipoglicémica, infecciones intestinales y respiratorias, parásitos intestinales, pectoral y picaduras.
Alerta: --.

Cedrón.

Nombre científico: *Lippia citriodora*.
Familia: *Verbenáceas*.
Otros nombres populares: *Xx*.

Antecedentes étnicos: Planta endémica chilena (Lipoia triphylla).
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Contiene citral, limoneno, genariol, verbenalina, verbenona.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Xx.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Xx.
- *Otros:* Xx.

Uso común:
- *Alimentario:* Bebida después de las comidas en reemplazo del té negro y café.
- *Aromático:* La planta seca (hojas) es muy aromática.
- *Curativo:*

--Cataplasma. Sus hojas molidas se aplican sobre el lado afectado por el dolor de nuelas.
--Infusión. Dos o tres hojas en una taza de agua hervida. Reposar y beber 2-3 tazas al día, como tónico estomacal, algo excitante.
--Tintura.
Beneficios: Dolores de estómago, dolores de muela. Anti-espasmódica, anti-neurálgica, anti-pirética, cardiotónico, digestivo, sedante, tónico estomacal.
Alerta: Xx.

Chépica.

Nombre científico: *Paspalum vaginatum*.
Familia: *Xx*.
Otros nombres populares: *Xx*.
Antecedentes étnicos: Xx.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Xx.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Xx.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Xx.
- *Otros:* Xx.

Uso común:
- *Alimentario:* Xx.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:*

--Cocimiento. Hervir la raiz, como diurético y eficaz contra la hidropesía.
Beneficios: Hidropesía. Diurético
Alerta: Xx.

Culén.

Nombre científico: *Psoralea glandulosa*.
Familia: *Leguminosas*.
Otros nombres populares: *Cuelen, cule, kulen, trapil*.
Antecedentes étnicos: El culén es una planta de denominación mapuche. Los españoles la llamaron el "té indígena de Chile"
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Sus hojas lo contienen.
- *Taninos:* Su presencia en las hojas le confiere propiedades astringentes.
- *Otros:* Posee **gomas**.

Uso común:
- *Alimentario:* Té.
- *Aromático:* Aromático ambiental (incienso).
- *Curativo:*

--Infusión. Una cucharada de hojas para una tasa de agua hervida. Se beben 3-4 tazas diarias contra las diarreas y vermífuga.
--Cocimiento. Dos cuharadas de hojas en medio lt de agua y tibia. Se cuela y se lavan las heridas.
--Cocimiento. 100 gr de hojas y flores en 1 lt y medio de agua, se hierve hasta que se reduzca a 1 lt. Se filtra y se toman 4-5 copas al día contra la diabetes.
Beneficios: Almorranas, anorexia diarrea (infuso de tallos), empachos, heridas (jugo de hojas), jaquecas. Anti-diabético, carminativo, emético (raiz), emoliente, febrífugo, purgante (ceniza de los tallos).

Alerta: --.

Diente de León.

Nombre científico: *Taraxacum officinale*.
Familia: *Compuestas*.
Otros nombres populares: *Amargón, achicoria amarga, cardeña, lechuguilla, escorzonera, taraxacón*.
Antecedentes étnicos: Origen europeo.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Si, pero en baja proporción.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Presenta **flavonoides**.
- *Mucílagos:* Si.
- *Taninos:* Si.
- *Otros:* Posee **alcoholes, azúcares, caucho, colina, inulina, resinas, substancias amargas, taraxacina**. **Vitaminas A y C**.

Uso común:
- *Alimentario:* Ensalada (hojas tiernas). Sopas (hojas y algo de raices). El diente de león puede tomarse como una verdura fresca más en ensaladas, aportando, a parte de sus vitaminas. Además sumimistra a las ensaladas un toque de sabor amargo muy interesante, tanto más si la mezclamos con otras hierbas, como el berro, por ejemplo. Resulta muy nutritivo y fresco mezclar esta planta con un conjunto de plantas con propiedades depurativas similares, como el apio, la cebolla o la zanahoria. También se pueden cocer todas ellas en forma de caldo, que contiene muchas vitaminas y de gran valor depurativo. Con las raíces del diente de león, tostadas y molidas se puede realizar un sustitutivo del café, bastante delicioso pero sin los inconvenientes que presenta la bebida original.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:*

--Cocimiento. Hervir unos 10 gr por medio lt de agua durante 20 min. Como purgante , 2 tazas en ayunas, como media hora entre ellas. Para los demás casos 1 taza antes de las comidas.
--Extracto fuído.
--Jugo. Extraer el latex del tallo, aplicar sobre las verrugas.
--Polvo.
--Vinagreta. Conservar las flores en vinagre como alcaparras.

Beneficios: Afecciones hepáticas y renales, falta de apetito, herpes, problemas estomacales y de la piel. Colagogo, diurético, depurativo, empético, laxante suave, previene el escorbuto, tónico amargo
Alerta: El látex es toxico para los niños.

Eter.

Nombre científico: *Artemisia abrotanum*.
Familia: *Compuesta. Antemídeas (Tribu)*.
Otros nombres populares: *Abrotano, citronel, amores de niño*.
Antecedentes étnicos: Los Aymaras de Socaire usan la Artmisia annual, denominada por ellos como *"neter"*, para los nervios.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Si, de agradable aroma.
- *Alcaloides:* Algunas investigaciones discuten la presencia de **abrotina**.
- *Glucósidos:* Contiene **flavonoides**, **cumarinas**.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Algunas investigaciones reconocen las presencia de taninos.
- *Otros:* Trabajos realizados con esta planta refieren la presencia de pricipios **amargo**s y **rutina**.

Uso común:
- *Alimentario:* Xx.
- *Aromático:* Utilizado con aceite difusor aromático.
- *Curativo:* Xx.

-- Infusión. Una cucharadita para una taza de agua herbida. Una o dos veces al día. Anti-hemítica, diaforético, diurético, estomacal, sedante nervioso.
--Lavado. Cocimiento con un puñadito de la planta para un litro de agua, se deja entibiar, se cuela y se lavan las heridas.

Beneficios: Contra dolencias digestivas, dolor del corazón (angustia, aflicción), estimula el

apetito, inapetencia infantil. Ansiolítico, antihelmítico,, diurético y diaforético, sedante nervioso.
Alerta: Xx.

Eucalyptus.

Nombre científico: *Eucalyptus globulus*.
Familia: *Mirtáceas*.
Otros nombres populares: *Arbol contra la fiebre, gomero*.
Antecedentes étnicos: Especie introducida desde Australia, difundida profusamente en America del Norte y en el sur de Europa, de donde fue traida. Es una planta muy invasiva y agresiva.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Forman parte del aceite esencial, **ácidos (valeriano), alcoholes (pineno, canfeno, cineol, terpineol, eugenol), eucaliptol**, en concentraciones de 70-85%, **Terpenos**.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Xx.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Si.
- *Otros:* **Resinas**.

Uso común:
- *Alimentario:* Xx.
- *Aromático:* Utilizado como aceite aromático para difusión ambiental y antiséptico.
- *Curativo:* Xx.

--Infusión. Una o dos hojas para una taza de agua hervida. Dos tazas al día. Bronquitis y catarros de las vías respiratorias.
--Inhalaciones. En agua hirviendo se agrega un puñado de hojas. Cubrir la cabeza con una tohalla y respirar el vapor. Dos a tres veces al día. Descongestionante y desinfectante vías respiratorias.
Beneficios: Afecciones respiratorias, resfríos, tos. Anti-séptico, febrífugo, mucolítico.
Alerta: Uso prolongado y/o muy concentrado irrita las mucosas. Puede producir lesiones atróficas, debido a su efecto vasocontrictor.
Otros: El mayor efecto salutífero lo poseen las hojas adultas (alargadas).

Fumaria.

Nombre científico: *Fumaria officinalis*.
Familia: *Fumariáceas*.
Otros nombres populares: *Flor de la culebra, palomilla, plumaria*.
Antecedentes étnicos: Xx.
Principios activos: Xx.

- *Aceite esencial:* Xx.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Xx.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Xx.
- *Otros:* Xx.

Uso común:
- *Alimentario:* Xx.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:*

--Infusión. Una cucharadita para una taza de agua hervida caliente. Longevidad. Tomar una taza en ayunas, todos los días. Para problemas específicos, tomar 3 tazas al día.
Beneficios: Escrófulas, falta de apetito, ictericia, lepra, problemas hepáticos y de la piel, reumatismo, sarna. Alterativo, anti-espasmódico, colagogo, depurativo, diurético, laxante, tónico depurativo.
Alerta: No usar en embarazo.

Hinojo.

- **Nombre científico:** *Foeniculum vulgare*.
  Familia: *Umbelíferas. Familia del apio*.
  Otros nombres populares: *Hinoko*.
  Antecedentes étnicos: Esta planta se origina en el Mediterráneo y está ampliamente distribuida en todo el mundo. En la curativa mapuche es utilizada para el "dolor de

hígado": ñanco, peumo, poleo, hinojo, tilo, palo negro, matico y cardo.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Rico en **anetol**, que alcanza un 60% en la semilla. Contiene también una **cetona**, la **fenchona**, en conentración del 20%.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Xx.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Xx.
- *Otros:* Xx.
Uso común:
- *Alimentario:* Aperitivo (líquido). Su papa basal se usa en ensalada y guisos. Bebida después de las comidas en reemplazo del té negro y café.
- *Aromático:* Su aceite es usado en aromaterapia.
- *Curativo:*
--Cocimiento. Se cuece 1 cucharada de semillas en 2 tasas de agua. Hervir 5 minutos, se filtra, se entibia y se usa para lavar los ojos, 2 o 3 veces al día. Conjuntivitis y blefaritis.
--Infusión. Una cucharadita de semillas para una taza de agua hervida. Beber 2 o 3 veces al día. Digestiva, carminativa. Para aumentar la secreción de leche materna.
Beneficios: Hidropesía, inflamaciones de los ojos (conjuntiva y párpados) , purgante, secreción de leche en las lactantes, trastornos digestivos (atonía intestinal, diarreas, meteorismo). Afrodisíaco, analgésico, aperitivo, carminativo, colirio, diurético, gárgaras y baños oculares.

Alerta: Alta concentración es abortivo. No aconsejable para embarazadas.
Otros:
- Los antiguos romanos tenían la creencia de que las serpientes chupaban el jugo del hinojo para mejorar su vista.
- Durante la Edad Media, se masticaban las semillas para acallar los ruidos gástricos durante los sermones religiosos.

Laurel.

Nombre científico: *Laurus nobilis.*
Familia: *Laureáceas*.
Otros nombres populares: *Laurel de olor o de comer*.
Antecedentes étnicos: Usado en la tradición griega y romana.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Está compuesto por cantidades variables de **cineol** y **eugenol**. Es posible que sus aceites esenciales contengan principalmente sus propiedades salutíferas.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Xx.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Xx.
- *Otros:* Se han aislado algunos **ácidos orgánicos**, como el **acético** y el **isobúrico**. Las semillas poseen una elevada concentración de grasas saturadas y otras polinsaluradas, como el **ácido palmítico** y el **ácido linoleico**. No se desconoce que otros principios activos pueden jugar un rol importante
Uso común:
- *Alimentario:* Condimento culinario muy utilizado para aderezar.
- *Aromático:* Su humo aromatiza como incienso oriental y despeja las vías respiratorias.
- *Curativo:*
--Baño. Hervir un pulado de hojas y bayas en 2 lt de agua durante 15 minutos. Se cuela y se agrega a la tina. Para músculos adoloridos y flácidos.
--Fumigación. Se encienden hojas. Aliviar dolores de cabeza y despejar bronquios.
--Infusión. Dos hojas para una taza de agua hervida. Beber 2 a 3 veces al día como tónico digestivo y emenagogo.
--Pomada. Hervir un puñado de hojas machacadas hasta consumir toda el agua. Antes de que se enfrie, se cuela dejando a un lado de la manteca. Con esta se fricciona sobre las zonas adoloridas. Calmante articulaciones y musculatura y afecciones herpéticas y otras afecciones de la piel.
Beneficios: Dolores de las articulaciones y musculatura, dolores de cabeza, emenagogo, heridas, tónico digestivo, tumores.
Alerta: Xx.

Lavanda.

Nombre científico: *Lavandula spp. Lavandula angustifolia.*
Familia: *Lavanda*.
Otros nombres populares: *Espliego (Europa)*.
Antecedentes étnicos: Usada en la antigua medicina árabe como expectorante y anti-espasmódica. En la tradición popular europea se le considera útil para las heridas y vermífugo infantil.
Principios activos:
- Aceite esencial: Posee **aceites volátiles, triterpenoides**. Posee una esencia muy olorosa: **linalol**.
- Alcaloides: Xx.
- Glucósidos: **Cumarinas, flavonoides, saponia, cumarina**.
- Mucílagos: Xx.
- Taninos: Si.
- Otros: **Acetato de linalilo**.
Uso común:
- Alimentario: Xx.
- Aromático: Muy apreciada en aromaterapia. Aromática ambiental y personal. Anti-depresiva, dolores de cabeza.
- Curativo:
--Aceite esencial. En cremas se usa para las eccemas. En loción, unas gotas en agua para las quemaduras solares y las escaldaduras. En friegas, se añade 1 ml de aceite y 5 de aceite de manzanilla a 10 ml de aceite base para el asma y la bronquitis. Picaduras.
--Infusión. Poner en un recipiente tres cucharaditas de flores y hojas secas sumergidas en unos 250 ml. de agua hirviendo, dejar reposar esta infusión tapada durante 10 minutos. Tomar dos tacitas al día, una en ayunas y otra antes de acostarse. Para el agotamiento nervioso, dolor de cabeza producido por la tensión o estrés. Para los niños: 25% de la concentración adulta, en caso de cólicos, irritabilidad y excitación.
--Aceite de masaje. Migrañas, tensión, depresión.
Beneficios: Aclarado del cabello, defaleas, contra los piojos, favorece flujo biliar, picadura de insectos, irritación de la piel, quemaduras solares. Anti-bacteriana, anti-depresiva, anti-espasmódica, anti-séptica, carminativa, estimulante circulatorio, tónico nervioso.
Alerta: Evitar dosis altas en embarazo, por ser un estimulante uterino.
Otros:
- Su aceite esencial debe ser un componente de todo botiquín familiar.
- Vinagre de los cuatro ladrones. La salvia, junto con el romero, el espliego (lavanda) y el tomillo ha formado parte tradicionalmente de lo que se conoce como " El vinagre de los cuatros ladrones". Se cuenta que cuatro ladrones son cogidos en Tolouse mientras saqueaban las casas de los vecinos afectados por la peste. Se les condena a muerte pero se les ofrece la posibilidad de salvarse si explican cual el su secreto para sobrevivir entre la peste sin contagiarse. Su secreto era macerar las cuatro plantas mencionadas en vinagre y frotarse luego todo el cuerpo. Esta historia viene a demostrar las propiedad principal de todas las salvias: su valor vulnerario y bactericida.
- Miel de espliego. Conocida también como miel de lavanda, es clara y traslúcida, con un sabor muy agradable, además de tener propiedades anti-inflamatorias y tónicas, alivia las toses y laringitis tenaces.
- Agua de la Reina de Hungría. En 1235, la reina Isabel de Hungría quedó paralítica a los 72 años, martirizada por la gota y el reumatismo. Cuenta la leyenda que un ermitaño mezcló vino con romero y lavanda, se lo untó sobre las piernas, la curó y hasta recobró la juventud gracias a ella, al extremo de que el rey de Polonia la pidió en matrimonio. Esta combinación fue conocida como Agua de la Reina de Hungría y durante siglos se usó externamente para curar múltiples dolencias. Los herbolarios contemporáneos la recomiendan para prevenir la intoxicación con alimentos, ya que el aceite de romero contiene sustancias químicas altamente antioxidantes. En 1370 se creó en Francia el primer perfume comercial. Este era elaborado a base de romero y lavanda, que era la famosa "Agua de la Reina de Hungría", que ciertamente se volvió muy popular.

Llantén.

Nombre científico: *Plantago mayor (hoja ancha). Plantago lanceolata (hoja alargada o Siete Venas)*.
Familia: *Plantagináceas*.
Otros nombres populares: *Pilluñiweke, pintra, pinchra, siete venas, lechuguilla, lengua de vaca, llantencillo, llantui, plantago, vestigio del hombre blanco*.

Antecedentes étnicos: Originario de Europa. Fue acogido por la cultura aymara y mapuche. En la curativa mapuche es utilizada para las "heridas": matico, siete venas y vira vira; para las "paperas": siete venas y paico; para los "síntomas de aborto" se usan: fui fui y siete venas.
Principios activos:
- Aceite esencial: Xx.
- Alcaloides: Si.
- Glucósidos: El heterósido más importante es la **aucubina**, que se encuentra en concentración 0,25-0,58%. También se le encuentran otros **18 flavonoides**.
- Mucílagos: Presenta 4 mucílagos: **ácido galacturónico, d-galactosa, l-arabinosa y l-ramnosa**.
- Taninos: Si.
- Otros: **Hidratos de carbono**, **polisacáridos** (su presencia podría explicar sus principales propiedades curativa) y **azúcares reductores** (**ácidos y ésteres**). **Rutina, trazas de resinas, esteroides, bases aminadas y compuestos sulfurados**.
Uso común:
- Alimentario: Ensaladas de sus hojas tiernas.
- Aromático: Xx.
- Curativo:
--Cocimiento. hervir un puñado de hojas secas en 2 tazas de agua durante 15 minutos. Colar y usar para el lavado de heridas y gargarismos.
--Infusión. Se agrega algunas hojas a agua hirviendo. Se deja reposar y se endulza con miel. Beber caliente 2 a 3 tazas diarias para los resfríos.
--Jugo. Machacar las hojas frescas y se estrujan y se les pasa por un paño, para curar heridas y dolores de oídos.
--Lavados. Con agua de infusión o de cocimiento se limpia herida y tratar conjuntivitis.
--Pomada. Con el jugo de un puñado de hojas se mezcla con 3 cucharadas de vaselina. Para curar heridas, úlceras y también hemorroides.
Beneficios: Cáncer, cicatrizante, contusiones, depurativo, diabetes, gárgaras para inflamaciones bucales, lesiones gástricas malignas, llagas y heridas abiertas, sífilis, tos (tos ferina, ronquera y catarro bronquial), tumores, úlceras. Anti-inflamatorio, anti-microbiano (vaginitis, flujo blanco y leucorrea), vulnerario.
Alerta: Xx.
Otros: Planta muy usada.

Maitén.

Nombre científico: *Maytenus boaria*.
Familia: *Celastráceas*.
Otros nombres populares: *Maghtun*.
Antecedentes étnicos: El maitén es una denominación mapuche. Se deriva de mag: semilla y thünc: almuerzo, "almuerzo de semillas". En la curativa mapuche es utilizada para el "aire": maitén y canelo; para la "torcedura del pue", se usan maitén y espino negro.
Principios activos:
- Aceite esencial: Xx.
- Alcaloides: Xx.
- Glucósidos: Su raiz contiene también **flavonoides** con propiedades antibióticas.
- Mucílagos: Xx.
- Taninos: Presencia en sus raices, con propiedades antibióticas.
- Otros: En hojas y tallos, se encuentran **daucosterina, dulcitol, lupenona, beta amyrina, ácido oleanoico, beta sitosterol y alfa spinasterol**. De estos, al dulcitol y al beta sitosterol se le atribuyen actividad anti-tumoral. Su raiz contiene también esteroides y azúcares con propiedades antibióticas.
Uso común:
- Alimentario: Xx.
- Aromático: Xx.
- Curativo:
--Infusión. Una cucharada de hojas secas para una taza de agua hervida, contra las fiebres.
--Lavado. Cocimiento de 2 cucharadas de hojas en medio lt de agua. Hervir 10 minutos, para tratar erupciones cutáneas alérgicas.
Beneficios: Contra el aire y torceduras (aplicación mapuche: con hojas calientes en la zona afectada), contravenenos, dolor de muelas (uso mapuche, masticación en la zona),

erupciones cutáneas alérgicas, lepra y sarna, neurotónico, purgante, resfríos. Anti-tumoral, febrífugo.
Alerta: Xx.
Malva.
Nombre científico: *Malva sylvestris*.
Familia: *Malváceas*.
Otros nombres populares: *alboheza, malva común*.
Antecedentes étnicos: Ya en el siglo VIII a.C. era usada como alimento por los árabes.
Principios activos:
- Aceite esencial: Xx.
- Alcaloides: Xx.
- Glucósidos: Xx.
- Mucílagos: Este componente se encuentra abundantemente.
- Taninos: Xx.
- Otros: Xx.
Uso común:
- Alimentario: Té infusión. Ensaladas.
- Aromático: Agradable y muy aromática.
- Curativo:
--Baño de asiento. Un puñado de hojas y raices en un tiesto de agua hirviendo y se expone la región anal a su vapor. Para las hemorroides.
--Cataplasma. Se calientan las hojas y se aplican sobre los furúnculos y absesos.
--Ensalada. Se hierven hojas frescas en agua y se aliñasn con aceite y sal. Se puede comer 2 veces al día. Laxante.
--Gargarismo. Se usa cualquiera infusión 2 o 3 veces al día para lesiones bucales.
--Infusión 1. Una cucharadita de hojas o flores para una taza de agua hervida. Para aliviar los resfríos y bronquitis.
--Infusión 2. Un trozo de raiz picada en medio li de agua antes que hierva. Se deja macerar 3 a 4 horas. Se bebe 3 a 4 tazas al día para bronquitis y hemorroides.
Beneficios: Absesos y furúnculos, congestión vías respiratorias, heridas internas, picaduras de insectos, quemaduras. Anti-diarréico, anti-inflamatoria, descongestionante, emoliente (oral o anovaginal), ligero laxante, pectoral, sudorífica.
Alerta: Xx.
Manzanilla.
Nombre científico: *Matricaria chamomilla*.
Familia: *Cimpuestas - Tribu Antemideas*.
Otros nombres populares: *manzanilla romana*.
Antecedentes étnicos: Originaria del hemisferio norte. Esta variedad es una planta advenedicia de origen europeo. En la curativa mapuche es utilizada para el "dolor de estomago": manzanilla, lino, poleo y paico; para el "estómago acalorado": maqui, voqui, naranjillo, manzanilla y malva del monte; pra la "tranca de orina" se usan: romero, huevil, pelo de choclo y manzanilla.
Principios activos:
- Aceite esencial: Obtenible por destilación al vapor de sus flores. Está constituido por numerosos compuestos **hidro-carbonados**: **éteres y alcoholes** de distinta naturaleza (el más importante es el c**amazuleno**, como anti-histamínico).
- Alcaloides: Xx.
- Glucósidos: Están presentes distintos **heterósidos**: **flavónicos** y **cumarínicos**.
- Mucílagos: Si.
- Taninos: Si.
- Otros: **Acidos orgánicos**, **salicílicos**, etc. Concentraciones de **vitamina C** de 0,73% en la planta florida.
Uso común:
- Alimentario: Té infusión, después de las comidas. Reemplaza té o café en todo momento.
- Aromático: Muy aromática.
- Curativo:
--Infusión. Una cucharadita de flores en una taza de agua hirviendo. Dejar en reposo 10 minutos y beber caliente 3 a 4 tazas al día. Para jaquecas, trastornos digestivos varios, sedante nervioso, emenagogo, carminativo.
--Lavados, compresas y gargarismos. Cocimiento 2 cucharadas de flores en medio lt de agua. Entibiado se aplican compresas sobre las afecciones (heridas, afecciones oculares).

Los lavados (heridas, afecciones oculares) y gargarismos (irritaciones garganta y laringitis) se hacen con la mezcla directamente .
--Vahos e inhalaciones. Uno o dos puñados de flores en un tiesto con 2 o 3 lt de agua hirviendo y aspirar el vapor. Para catarro nasal y obstrucción bronquial.
Beneficios: Cólicos flatulentos, diarrea, dolores estomacales, empachos, histeria, inflamaciones vías urinarias, lipiria. Anti-espasmódica, anti-gotosa, anti-histamínico, anti-rreumática, anti-séptica, carminativa, cicatrizantes, colirio, emenagoga, estomacal, febrífuga, sedante sistema nervioso, vermífuga.
Alerta: Xx.
Otros: Pertenece al grupo de 9 hierbas sagradas de los anglosajones, entregadas al mundo por el dios Woden.

Marrubio.

Nombre científico: *Marrubium vulgare*.
Familia: *Labiadas*.
Otros nombres populares: *Hierba cuyana, menta blanca, toronjil cuyano*.
Antecedentes étnicos: Ampliamente distribuida en el mundo.
Principios activos:
- Aceite esencial: Si.
- Alcaloides: Si.
- Glucósidos: Se le han encontrado **saponinas**.
- Mucílagos: Xx.
- Taninos: Si.
- Otros: Principio amargo: la **marrubina** es poco soluble en agua, pero bien en éter. Substancias minerales: **nitrato de potasio, hierro**. **Acidos orgánicos: ácido ursólico y ácido gálico. Resinas, ceras y otras materias grasas**.
Uso común:
- Alimentario: Infusión y tintura como tónico bajativo.
- Aromático: Xx.
- Curativo:
--Cocimiento. Hervir un puñado chico de la planta seca en medio lt de agua para lavar heridas eccematosas y para lavar el pelo y fortalecerlo.
--Infusión. Dos cucharaditas en una taza de agua hervida. Reposar 10 a 15 minutos. Beber 2 a 3 tazas al día como tónica y depurativa, expectorante y adelgazante.
--Tintura. Remojar 50-100 gr en medio lt de aguardiente durante 10 días. Luego filtrar. Tomar 10-15 gotas en agua caliente después de las comidas durante 2 o 3 meses. Como tónico bajativo y para adelgazar. Se pueden también emplear para friccionar el cuero cabelludo.
Beneficios: Afecciones hepáticas y del corazón, caida del pelo, cálculos, calma dolores mentruales, dolor de estómago, eccemas, fiebres, granos, heridas, ictericia, vesícula. Adelgazante, alopesía, anti-rreumático, anti-pirético, depurativo (limpieza de la sangre), diaforético, diurético, emenagoga, exitante sistema nervioso, expectorante, laxante, tónico, vulnerario.
Alerta: Xx.

Mastuerzo.

Nombre científico: *Capsella bursa-pastoris*.
Familia: *Crucíferas*.
Otros nombres populares: Bolsa del pastor, paniquesillo.
Antecedentes étnicos: Xx.
Principios activos:
- Aceite esencial: Xx.
- Alcaloides: Xx.
- Glucósidos: Contiene **saponinas**.
- Mucílagos: Xx.
- Taninos: Si.
- Otros: Posee **acetilcolina, ácido fumárico, ácido tartárico, ácido málico, colina, compuestos azufrados, esparteína. Acido cítrico, potasio.**
Uso común:
- Alimentario: Xx.
- Aromático: Xx.
- Curativo:
--Cocimiento. Cocida en vino o diluido su polvo en vino, calma los dolores intestinales.

Contra las hemorragias.
--Extracto fluído.
--Infusión. Trastornos estomacales. Diurética y febrífuga (fiebres intermitentes). Dos veces al día.
--Maceración en vinagre. Refresca inflamaciones, irritaciones.
--Polvo. Eficaz esparcido sobre las heridas. Vulneraria.
--Tintura.
- Cosmética: Xx.
Beneficios: Dolores intestinales y trastornos estomacales, flujo menstrual, hemorragias. Diurético, emenagogo, febrífugo, hemostático, hipotensivo, vulnerario.
Alerta: Corta la leche.

Matico.

Nombre científico: *Buddeja globosa*.
Familia: *Loganiáceas*.
Otros nombres populares: *Panil, pañil, palguin, panguin*.
Antecedentes étnicos: Planta nacional. Se registra su uso por los mapuches, quienes usaban el pañil como vulnerario. En la curativa mapuche es utilizada para el "dolor de hígado": ñanco, peumo, poleo, hinojo, tilo, palo negro, matico y cardo; para las "heridas" se usan: matico, siete venas y vira vira.
Principios activos:
- Aceite esencial: Xx.
- Alcaloides: A sus alcaloides se le atribuyen su efecto relajador de la musculatura lisa.
- Glucósidos: Numerosos, especialemente de tipo **flavonoides** en las flores: **acaetina, rutinósido, apigenina, quercitina; en la hojas: luteolina, hidroxi-luteolina**
- Mucílagos: Xx.
- Taninos: Es a este compuesto al que se le atribuyen la mayor parte de sus cualidades vulnerarias. Se encuentra en una concentración de 5,7%.
- Otros: Xx.
Uso común:
- Alimentario: Xx.
- Aromático: Xx.
- Curativo:
--Cocimiento. Hervir un gran pulado durante 10-15 min en un lt de agua. Enfriar y lavar las heridas
--Compresas y lavados. Con infusión o cocimiento se coloca sobre la herida.
--Infusión. Una hoja por taza de agua hirviendo. Enfriar y lavar las heridas
--Polvo. Hojas finamente picadas se aplican sobre las heridas.
--Pomada. Primero se dejan en remojo 100 gr de hojas en medio lt de alcohoL por una semana. Luego colar el macerado y filtrar. Se calienta en baño Maria medio kg de vaselina sólida y se le agrega el filtrado. Se revuelve hasta lograr una mezcla homogénea. Para curar heridas.
Beneficios: Afecciones hepáticas, catarros intestinales, disentería, hemoptisis, heridas y úlceras, reumatismo, sarna, sífilis. Carminativo, vulnerario.
Alerta: Xx.

Melisa.

Nombre científico: *Melissa officinalis*.
Familia: *Labiadas*.
Otros nombres populares: *Toronjil de olor, toronjil para las penas*.
Antecedentes étnicos: Origen europeo.
Principios activos:
- Aceite esencial: Está compuesto por distintos **aldehído**s y **alcoholes sesquiterpénicos: citral, citronela, geraniol y linalol**. Es su principal responsable de las propiedades sedantes de la planta.
- Alcaloides: Xx.
- Glucósidos: Posee una **sapónica ácida**.
- Mucílagos: si.
- Taninos: Xx.
- Otros: **Sustancia amarga, resina**.
Uso común:
- Alimentario: Ensaladas. condimento. Bebida después de las comidas en reemplazo del té negro y café.

- *Aromático:* Su aroma es un tónico sedante del sistema nergioso.
- *Curativo:*
--Agua de las Carmelitas. Agregar al agua de melisa 40 gr de cortesa de limón, 20 gr de cilantro, 15 gr de nuez moscada, 10 gr de canela y 5 gr de clavo de olor. Se deja en remojo durante 2 semanas. Se cuela y se toman 15-20 gotas en agua tibia, 2 - 3 veces al día. Regulador de la tensión nerviosa, anti-espasmódica, insomnio, carminativo, dolores de cabeza, reglas dolorosas.
--Agua de Melisa. Se remoja 200 gr de melisa fresca en un lt de alcohol etílico o aguardiente durante 9 días. Se cuela y se toman 15-20 gotas en agua tibia, 2-3 veces al día. Regulador de la tensión nerviosa, anti-espasmódica, insomnio, carminativo, dolores de cabeza, reglas dolorosas.
--Infusión. Tres hojitas por taza de agua hervida. Dejar reposar y se beben 3-4 tazas al día. Regulador de la tensión nerviosa, anti-espasmódica, insomnio, carminativo, dolores de cabeza, reglas dolorosas.
--Tintura. Remojar 200 gr de melisa fresca en un lt de alcohol etílico durante 1 semana. Filtrar tanta veces como sea necesario. Para la cefalea, fricciones en las sienes. Para las picaduras de insectos.
Beneficios: Afecciones nerviosas, reumatismo. Ansiolítica, anti-depresiva, refrescante y cicatrizante de picaduras de insectos, anti-espasmódica, cardiotónica, carminativa, tónica.
Alerta: Xx.
Otros:
- Mal de angustia: se usa infusión de melisa con hojas de naranjo, éter y orégano
- Mal de ojo: se usa infusión de melisa con paico y menta.
- Las abejas y la melissa han estado relacionadas desde siempre. Melissa proviene del griego y significa *"abeja melífera"* y a la planta se le atribuyen las mismas propiedades cicatrizantes y tónicas que la miel y la jalea real.

Menta.

Nombre científico: *Mentha spp. Mentha piperita*
Familia: *Labiadas*.
Otros nombres populares: *Begamota, hierba buena, kurupoleo, mota, poleo, üllfan, ülvau*.
Antecedentes étnicos: Introducida en América por los europeos. Uso difundido en los pueblos aymaras y mapuches.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* El **menthol** (alcohol) es su principal componente, libre o asociado al ácido acético y valeriánico. Se encuentra en concentgraciones de 50-86%. Este alcohol es el producto de una cadena metabólica que tiene como subproductos: la **piperitona**, la **pulegeona** y la **mentona**. También se encuentran presentes **otros hidrocarburos aromáticos: mentona, felandreno y limonero**.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Xx.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Si.
- *Otros:* Substancia amarga.

Uso común:
- *Alimentario:* Ensaladas y condimento. Bebida a toda hora. Infusión después de las comidas en reemplazo del té negro y café.
- *Aromático:* Muy aromática y apreciada en aromaterapia.
- *Curativo:*
--Infusión. Tres hojitas por taza de agua hervida. Se deja reposar y se bebe 3-4 tazas al día. Para las indigestiones, carminativa, sedante, mal aliento, insomnio, nauseas.
--Pomada. Se mezcla la tintura con 100 gr de vaselina sólida calentada a baño María, hasta formar una mezcla homogénea. Aplicar sobre las lesiones, quemaduras leves e irritaciones de la piel.
--Tintura. Macerar 20 gr de la planta en 100 gr de alcohol de 90° durante 15 días. Luego se filtra. Tomar 15-20 gotas en agua tibia para las indigestiones, carminativa, sedante, mal aliento, insomnio, nauseas. Masajes contra el dolor de cabeza.
--Vahos o inhalaciones. Poner varias hojas en un tiesto de agua hirviendo. Aspirar los vapores durante 10-15 min tres veces al dia, para la bronquitis, el resfrío y el asma.
Beneficios: Cólicos estomacales, diarreas, dolores artríticos, empachos, tos. Anti-espasmódica, carminativa, descongestionante de las vías respiratorias, expectorante, preservativo contra contagios infecciosos, refrescante cosmético, tónico nervioso.

Alerta: Xx.
Otros:
--Mal de ojo: se usa infusión de melisa con paico y menta.

Molle.

Nombre científico: *Schinus latifolius*.
Familia: *Anacardiáceas*.
Otros nombres populares: *Xx*.
Antecedentes étnicos: Argentina (Schinus latifolius), Chile (Lithrea molle, Schinus latifolius), Perú (Schimus molle).
Principios activos:
- Aceite esencial: Xx.
- Alcaloides: Xx.
- Glucósidos: Xx.
- Mucílagos: Xx.
- Taninos: Xx.
- Otros: Xx.
Uso común:
- Alimentario: Xx.
- Aromático: Hojas muy aromáticas al machacarlas.
- Curativo: Xx.
Beneficios: Afecciones urinarias, bronquitis, gases estomacales, hemorragias, miembros tullidos por el frío y la humedad, nubes en los ojos. Depurativo, fortalece las encías y limpia los dientes, purgante (fruto), tónico
Alerta: Xx.

Naranjo.

Nombre científico: *Citrus auriantum*.
Familia: *Rutáceas*.
Otros nombres populares: *Xx*.
Antecedentes étnicos: Origen chino, introducido en Europa y luego en América.
Principios activos: Se encuentran en todo el árbol: hojas, flores, frutos, cáscara.
- Aceite esencial: Está presente tanto en las hojas, flores y fruto. La composición y concentración varía según el órgano que se trate. El aceite de las flores se denomina **esencia de azahar**, tiene una concentración de 1,5 gr/kg y es muy compleja su estructura. En las hojas la esencia está comupuesta de **d-limoneno, l-linalol y acetato de linalilo**. En la cáscara del fruto contiene **aldehido decilico o decanol y también d-limoneno**.
- Alcaloides: En las hojas se encuentra: **l-estaquidrina**.
- Glucósidos: Tanto en las hojas,flores y fruto se encuentran glucósidos amargos: **hesperidina, isoheperidina, aurantiamarina y otros**.
- Mucílagos: Xx.
- Taninos: Xx.
- Otros: En la pulpa se encuentran mayores cantidades de **azúcares, vitaminas A, B, C y ácidos orgánicos**. Su vitamina c es de una alta calidad. La vitamina C sintética suele decirse que es idéntica de la vitamina C natural; pero no es así, pues la sintética se sabe que se elimina muy pronto por la orina, mientras que la natural tiene un mecanismo de absorción más lento debido a la digestión.
Uso común:
- Alimentario: Frutos y cáscara.
- Aromático: Muy apreciado en aromaterapia. Sedante nervioso.
- Curativo:
--Cocimiento. Se hierven trozos de cáscara amarga en medio lt de agua durante 15 min. Se deja enfriar y se toma después de las comidas, como tónico estomacal.
--Compresas. Se cuecen hojas entre motas de algodón (natural) durante algunos minutos y luego se ponen en la parte afectada. Para *golpes de aire* (parálisis facial).
--Infusión 1. Se dejan repozar en agua hervida hojas y trozos de cáscara seca. Tomar 2-3 tazas por día, como sedante para el insomnio. Carminativo y para las molestias digestivas.
--Infusión 2. Se pone 1 hoja en una taza de leche hirviendo. Se deja reposar y se bebe en la noche para el insomnio.
--Retafia de naranjas. Tres naranjas maduras y de cáscara lisa de trocean en cuartos y se alojan en 1 lt de aguardiente. Se deja por 20 días. Luego se disuelve 1 kg de azúcar en medio lt de agua y se añade al aguardiente con las naranjas. Se deja otros 8 días, se filtra y se toma un vasito antes de cada comida, como tónico estomacal.

Beneficios: Angustia e irritabilidad, aumenta el apetito, cefaleas (hojas refregadas en la sienes), diabetes (naranja amarga), epilepsia (hojas), estomacal, flatulencias, parálisis facial (compresas de hojas). Anti-espasmódico, anti-helmítico (cáscara), carminativo (cáscara), hipnótico, sedante nervioso, tónico estimulante (cáscara).
Alerta: Xx.
Otros:
- Mal de angustia: se usa infusión de melisa con hojas de naranjo, éter y orégano.
- Profusamente utilizado en la terapéutica china.

Orégano.

Nombre científico: *Origanun majorana*.
Familia: *Labiadas*.
Otros nombres populares: *Xx*.
Antecedentes étnicos: Especie introducida desde Europa. Registros de esta planta se remonta a miles de años atrás en el Oriente.
Principios activos:
- Aceite esencial: Se encuentra en toda la planta. Contiene **dos fenoles, acetato de geranio y sesquiterpenos**, **un alcohol libre y un estearopteno**.
- Alcaloides: Xx.
- Glucósidos: Xx.
- Mucílagos: Xx.
- Taninos: Si.
- Otros: Contiene **substancias amargas**.
Uso común:
- Alimentario: Ensaladas, salsas, condimento muy apreciado.
- Aromático: Apreciado en aromaterapia. Anti-bacteriano. Se usa tambén en masajes terapéuticos.
- Curativo:
--Baños. Se hierve un gran puñado en 2 lt de agua. Luego se agrega a la tina. Bañarse durante 20 min para las contracciones musculares dolorosas.
--Infusión. Una cucharadita para una taza de agua hervida. Se bebe 2 - 3 tazas al día como tónico digestivo, emenagoga y anti-tusígena.
--Jugo. Machacar un puñado y luego filtrar en un paño limpio. Empapar en algodón y aplicarlo sobre el diente adolorido. Las gotas también se usan aplicadas directamente en los oídos adoloridos.
--Tintura. Remojar 150 gr en 1 lt de alcohol durante 10 días y luego se filtra. Se aplica en fricciones diarias como anti-reumática.
Beneficios: Angustia e irritabilidad, astemia general, dolor abdominal, dolores de oido (aceite o humo), dolores musculares, enfriamiento del estómago, fatiga nerviosa, garganta inflamada, inapetencia, molestias reumáticas, odontalgias, otalgias, problemas gastro-biliares, trastornos sexuales. Anti-espamolítico, anti-tusígeno, astringente, descogestionante respiratorio, desinfectante, emenagogo, tónico digestivo.
Alerta: Abortivo.
Otros:
--Mal de angustia: se usa infusión de melisa con hojas de naranjo, éter y orégano

Ortiga.

Nombre científico: *Urtica spp (Urtica dioica)*.
Familia: *Urticáceas*.
Otros nombres populares: *Atapilla*.
Antecedentes étnicos: Introducida desde Europa.
Principios activos:
- Aceite esencial: Xx.
- Alcaloides: Si.
- Glucósidos: **Glucosina**.
- Mucílagos: Xx.
- Taninos: Xx.
- Otros: Posee los componentes bio-químicos **histamina** y la **acetilcolina**, conentradas en los pelos de la planta que causan su acción irritante característica sobre la piel. Contiene un gran número de substancias minerales como: **cloro**, **managaneso**, , **hierro**, **potasio** y **silicio** que probablemente le atribuyan sus propiedades anti-anémicas, diuréticas y hemostáticas. También posee como componentes activos **vitaminas A y C**. Posee **secretina** que estimula la secreción digestiva. Rica en **clorofila**.

Uso común:
- *Alimentario:* Ensaladas, guisos, sopas mineralizantes y depurativas.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:* Es una de las plantas principales de todo tratamiento naturista.
--Ensalada. Sazonar con aceite y sal (cortada y sazonada no produce irritación). Alimento y contra la anemia.
--Infusión. Una o dos cucharaditas en una taza de agua hervida. Dejar reposar 10 min y beber una taza en la mañana y otra en la noche. Transtornos menstruales, de la piel, hemorragias, reumatismos, afecciones respiratorias, diurética.
--Ortigamiento. Con un pequeño manojo hojas y tallos dar golpes breves y suaves a la piel, a intervalos de espacio y tiempo. Luego refrescar bajo la ducha de agua fría. Estimulante de los sistemas nervioso e inmune. Mantención de las cualidades curativas del cuerpo. Para todo tipo de afecciones.
--Planta fresca. Con la planta fresca se frotan las partes afectadas por reumatismos. Posteriormente lavar con agua fría.
--Tintura. Remojar 2 puñados grandes de la planta seca en 1 lt de alcohol de 90° por una semana. Luego filtrar y friccionar el cuero cabelludo o la zona adolorida. Para afirmar el cabello, contra la caspa, para dolores reumáticos.
--Zumo. Machacar y pasarla por un paño para extraer el jugo. Beber una cucharadita 2 - 3 veces al día durante varias semanas. También se puede aplicar directamente sobre la piel para calmar las irritaciones alérgicas. Afecciones de la piel.
Beneficios: Afecciones respiratorias, afecciones sistema nervioso (convulsiones, parálisis, temblores), artritis, diarrea, estimulante la actividad endocrina y la producción de los glóbulos rojos, hemorragias, hidrocefalia, hidropesía, previene el tifus, vías respiratorias. Depurativo (purifica la sangre), diurético.
Alerta: La irritación producida por la ortiga es benigna y se disipa rápidamente. Puede lavarse la piel para apurar alivio.
Otros: Donde hay ortiga hay palqui.

Paico.

Nombre científico: *Chenopodium ambrosioides*.
Familia: *Chenopodiáceas*.
Otros nombres populares: *Pichan, pichen, pichipichin*.
Antecedentes étnicos: Originaria de la zona subtropical de México. Los mapuches la usaron en varias afecciones digestivas. En la curativa mapuche es utilizada para el "dolor de estomago": manzanilla, lino, poleo y paico; para el "empacho": maqui, laurel, voqui y paico.; para las "paperas": siete venas y paico.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Formado por el **ascaridol** en un 60-80% y otros **hidrocarbonados como el p-ximeno, l-limoneno, d-alcanfor y cineol**.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Xx.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Xx.
- *Otros:* Posee **aminoácidos** como el **ácido oxálico** y el **ácido succínico**. También se encuentran concentraciones variables **glucosa** y **ácido málico**. Las semillas poseen baja concentración de aceites (4,6%) y alta de proteínas (45%).
Uso común:
- *Alimentario:* Infusión algo diluída, después de las comidas en reemplazo del té negro y café.
- *Aromático:* Muy aromático.
- *Curativo:*
--Infusión 1. A unos cogollitos se le agrega a una taza de agua hervida y se deja reposar. Beber 2-3 tazas al día. Para la indigestión y anti-parasitario.
--Infusión 2. Se remoja raiz en una taza de agua hervida bien tapada. Para los atrasos menstruales.
--Jugo. Se exprime jugo de hojas frescas y se calienta a baño María durante algunos minutos. Beber 5-10 gotas, 2-3 veces al día, para dolores de estómago y aerofagia.
Beneficios: Apoplejías, atonía digestiva, cólera, diarrea, empachos y enfriamientos estomacales, enfermedades de la mujer (cólicos uterinos, dismenorrea, retención de la menstruación), gases, mal de ojo, pleuresía, vómitos. Anti-helmíntica, carminativa, dulcificante, emenagoga, vulnerario.

Alerta: Abortiva.
Otros:
--Mal de ojo: se usa infusión de melisa con paico y menta.

Palqui.

Nombre científico: *Cestrun parqui*.
Familia: *Solanáceas*.
Otros nombres populares: *Hediondilla, paique, paipalquen, parqui.*
Antecedentes étnicos: El palqui es un nombre mapuche. El pueblo mapuche le dió un amplio uso febrífugo a esta planta.
Principios activos: El extracto de palqui tiene la capacidad de modificar el tono de la musculatura lisa, ya sea relajándola o contrayéndola.
- Aceite esencial: Xx.
- Alcaloides: Posee un alcaloide tóxico: **solanina**.
- Glucósidos: Xx.
- Mucílagos: Xx.
- Taninos: Xx.
- Otros: Posee compuestos como: **ácido triterpénico, ácido ursólico , digitogenina y otros**.
Uso común:
- Alimentario: Xx.
- Aromático: Xx.
- Curativo:
--Cataplasma caliente. Las varillas pasadas por la ceniza caliente se aplican sobre las lesiones o sabañones.
--Infusión. Una cucharadita de raspadura del tronco para una taza de agua hervida. Beber 2-3 tazas al día, para bajar la fiebre.
--Jugo. Se machacan hojas frescas y luego se exprime con un paño. El jugo se aplica sobre las lesiones de la piel 3-4 veces al día. Para alergias, herpes, impétigo y tiña.
Beneficios: Afecciones de la piel (alergia al litre, ampollas, cáncer), afecciones gástricas y biliares, dolores de garganta, eplilepsia, empacho, espasmos, herpes y el impétigo, lepra, lipiria (diarreas), llagas en la boca, picazón alérgica, problemas del corazón, resfriados, tiña, tos, tuberculosis, viruela. Febrífugo, sudorífico
Alerta: Posee efectos tóxicos en los animales (hojas, brotes tiernos, frutos).
Otros:
--Donde hay palqui hay ortiga.
--Se le atribuyen propiedades mágico-religiosas.

Palto.

Nombre científico: *Persea americana*.
Familia: *Lauráceas*.
Otros nombres populares: *Aguacate*.
Antecedentes étnicos: Especie introducida en Chile.
Principios activos:
- Aceite esencial: La esencia del palto (hojas) contiene: **alfa limoneno, alfa y beta pineno, anetol, d-cimol, eugenol**.
- Alcaloides: Xx.
- Glucósidos: La hojas contienen **flavonoides: catequina, cianidina, 4-diol** (efecto anti-tumoral)**, epicatequina, flavan-3** (efecto anti-tumoral)**, procianidina y quercetol**.
- Mucílagos: Xx.
- Taninos: Las hojas poseen **taninos catéquinos**.
- Otros: Las hojas poseen **terpenoides**. En la pulpa del fruto se encuentran **vitaminas A y E, proteínas, carotenoides, glúsidos diversos y lípidos**.
Uso común:
- Alimentario: Fruto muy apreciado. Bebida.
- Aromático: Xx.
- Curativo:
--Infusión 1. Una o dos hojas para una taza de agua hervida. Beber 3-4 veces al día, contra la tos, como tónico digestivo y para regular el flujo menstrual
--Infusión 2. Una cucharada de raspadura del cuesco para una taza de agua hervida, para la tos.
--Otros. Pueden preparase bebidas con miel, jarabes y tinturas.
Beneficios: Afecciones respiratorias, dentadura, dolores neurálgicos y jaquecas, resfrío,

tos, tumores. Anti-tusígeno, emenagono, tónico digestivo y nutricional.
Alerta: Infusión de las hojas contraindicado para embarazadas.

Quillay.

Nombre científico: Quillaja saponaria.
Familia: *Rosáceas*.
Otros nombres populares: *Kallay, kullai*.
Antecedentes étnicos: El género Quillaja tiene especies americanas. El quillay es endémico en Chile. El quillay es una denominación y de amplio uso mapuche.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Xx.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Está dotado de **saponinas** de las cuales se derivan sus propiedades estimulates curativas. Contiene **ácido quilláyico**.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Xx.
- *Otros:* Xx.

Uso común:
- *Alimentario:* Xx.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:*

--Cocimiento. Se hierven 2 cucharaditas de corteza desmenuzada, durante 10 min en medio lt de agua. Con este líquido se lavan heridas escamosas y crónicas de la piel
--Infusión. Se agregan 5 gr de hojas y corteza desmenuzada a una taza de agua hervida. Beber 2-3 tazas al día, para combatir la bronquitos y la tos.
--Maceración. Remojar 2 trozos de corteza en 2 lt de agua durante toda la noche. Después agregar agua caliente y lavar el cabello. Para afirmar el cabello y tratar la seborrea.
- *Otros:* Cosmética. Las saponinas ayudan a emulsionar grasas por lo que el quillay es usado popularmente como jabón.

Beneficios: Afecciones cutáneas y respiratorias infantiles, afecciones de la piel, afecciones vaginales, alopesías, asma, catarro vesical, expectorante, limpieza del cabello, reumatismos crónicos, tos.
Alerta: Xx.
Otros: En el quillay, las saponinas no presentan efectos tóxicos.

Romero.

Nombre científico: *Rosmarinus officinalis*.
Familia: *Labiadas (Lamiáceas)*.
Otros nombres populares: *Flor del peregrino, romero castilla*.
Antecedentes étnicos: Introducida en Chile por los españoles. Para los romanos era sagrado y se le consideraba un símbolo de lealtad, del conocimiento de la muerte, del recuerdo y de la inteligencia. Era también un símbolo del amor y de la amistad. Se consideraba que el romero daba poder de concentración, activaba la memoria y favorecía el recuerdo.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Contiene distintos **éteres**, **alcoholes** y **terpenos**. Las mayores concentraciones son los alcoholes: **borneol** y **cineol**. Los terpenos son principalmente: **alfa pineno** y **canfeno**.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Contiene **saponinas**.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Si. Tanino triterpénico
- *Otros:* Contiene también **amargos** y **resinas**.

Uso común:
- *Alimentario:* Alimento y condimento muy apreciado. Es un estupendo condimento que resalta el sabor de las comidas,especialmente con guisos y a la parrilla , siempre que se utilice con prudencia puesto que su sabor es bastante fuerte. Unas cuantas hojitas espolvoreadas sobre una ensalada variada le dan un toque de sabor mediterráneo.
- *Aromático:* Usado en aromaterapia. Concentración mental, sedante.
- *Curativo:* Se usa toda la planta.

--Baños. Una cucharadita de hojas para una taza de agua hervida. Beber 2-3 tazas al día, como estimulante, tónico estomacal, antiespasmódico, sedante, emenagogo, y aliviar problemas respiratorios.

--Fricción. Remojar 300 gr de hojas, ramas y flores en 1 lt de alcohol de 90° durante 9 días. Luego colar y usar para masajes, 1-2 veces al día. Contra dolores reumáticos.
--Gargarismo. Cocimiento de 10 gr de la planta molida para medio lt de agua y se hace hervir 1 min. Con el líquido hacer gárgaras por lo menos 3 veces al día. Contra las aftas y lesiones bucales.
--Humo. Poner sobre la estufa o piedras recalentadas ramas y hojas. Aspirar el humo de ellas al quemarse. Contra dolores de cabeza y despejar los bronquios.
--Infusión. Una cucharadita de hojas para una taza de agua hervida. Beber 2-3 tazas al día. Estimulante, tónico estomacal, anti-espasmódico,colagogo, enemagogo, y para los problemas respiratorios.
--Lavado y compresas. Con el cocimiento anterior filtrado se empann paños que se aplican sobre las lesiones. Cicatrizante.
Beneficios: Afecciones del sistema nervioso, ciatica, gota y reumatismos, desinfectante. Anti-espasmódico, cardiotónico, carminativo, colagogo, diurético, emenagogo, estimulante nervioso, ligeramente sedante, resolutivo, tónico general.
Alerta: No usar embarazadas. El fuertes dosis es tóxico.
Otros: Formó parte de los compuestos de:
- Vinagre de los cuatro ladrones. La salvia, junto con el romero, el espliego (lavanda) y el tomillo ha formado parte tradicionalmente de lo que se conoce como " El vinagre de los cuatros ladrones". Se cuenta que cuatro ladrones son cogidos en Tolouse mientras saqueaban las casas de los vecinos afectados por la peste. Se les condena a muerte pero se les ofrece la posibilidad de salvarse si explican cual el su secreto para sobrevivir entre la peste sin contagiarse. Su secreto era macerar las cuatro plantas mencionadas en vinagre y frotarse luego todo el cuerpo. Esta historia viene a demostrar las propiedad principal de todas las salvias: su valor vulnerario y bactericida.
- Agua de la Reina de Hungría. En 1235, la reina Isabel de Hungría quedó paralítica a los 72 años, martirizada por la gota y el reumatismo. Cuenta la leyenda que un ermitaño mezcló vino con romero y lavanda, se lo untó sobre las piernas, la curó y hasta recobró la juventud gracias a ella, al extremo de que el rey de Polonia la pidió en matrimonio. Esta combinación fue conocida como Agua de la Reina de Hungría y durante siglos se usó externamente para curar múltiples dolencias. Los herbolarios contemporáneos la recomiendan para prevenir la intoxicación con alimentos, ya que el aceite de romero contiene sustancias químicas altamente antioxidantes. En 1370 se creó en Francia el primer perfume comercial. Este era elaborado a base de romero y lavanda, que era la famosa "Agua de la Reina de Hungría", que ciertamente se volvió muy popular.
- Miel de Romero. La planta es buscada por las abejas y de este proceso se obtiene una rica miel con propiedades curativas muy interesantes. La miel de romero tiene el color ámbar y cuando cristaliza se convierte casi de color blanco. La miel de romero es muy aromática. Recomendada para dolencias hepáticas, es muy digestiva y estimulante.
- Unguento marciatón.
- Incienso de los campos.

Ruda.

Nombre científico: *Ruta graveolens*.
Familia: *Rutáceas*.
Otros nombres populares: *Xx*.
Antecedentes étnicos: Planta introducida desde Europa. Uso mapuche.
Principios activos:
- Aceite esencial: De su presencia se derivan varias propiedades curativas. Está compuesto principalmente 2 **cetonas** que constituyem el 90%: **metilheptilcetona y metilhonilcetona**. En menor concentración contiene: **cineol, limoneno y pineno**.
- Alcaloides: Si, pero aparentemente sin relevancia terapéutica. A la esencia se le puede atribuir las propiedades anti-espasmódicas, anti-parasitarias, emenagogas y rubefascientes.
- Glucósidos: Se encuentra presente un **glucósido flavónico**: **rutina**, que por hidrólisis puede degradarse en **quercitina**, como la **genina** o **aglucona** y las **gluconas**, **glucosa** y **ramnosa**. A la flavona es posible atribuirle propiedad hemostática, apoyada por la Vitamina C.
- Mucílagos: Xx.
- Taninos: Si, en pequeñas cantidades.
- Otros: También posee **Vitamina C**.
Uso común:
- Alimentario: Xx.

- *Aromático:* Usada en aromaterapia.
- *Curativo:*
--Cocimiento. Hervir un puñado grande en 1 lt de agua durante 15 min. Para la sarna, aplicar en todo el cuerpo y después usar la pomanada aquí descrita.
--Infusión. Tres a cinco hojitas para una taza de agua hervida caliente. Dejar reposar y beber caliente, para jaquecas, molestias digestivas y de la menstruación.
--Jugo. Machacar un puñado de la planta fresca y filtrar a través de un paño limpio y poner sobre la herida sangrante.
--Pomada. Remojar un puñado grande de la planta seca en 1 lt de alcohol durante 1 semana. Filtrar y concentrar esta solución a baño baría a un tercio de lo original. Luego nezclar con 1 kg de vaselina sólida y agregar 50 gr de azufre en polvo. Para la sarna, aplicar durante 3 dias seguidos en las zonas afectadas, después de un año de todo el cuerpo con el cocimiento de ruda.
Beneficios: Lipiria (diarreas), sarna. Anti-espasmódica, anti-helmíntica, anti-pútrida, carminativa, diaforética, emenagoga, estomacal, febrífuga, nervina, sudorífica.
Alerta: Abortiva. Más de 4 tazas puede provocar úlceras estomacales o intestinal. Las hojas pueden producir manchas en la piel.
Otros: Uso mágico-religioso. Usada para santiguar y proteger. Utilizada por el mapuche para echar espíritus malignos.

Salvia.

Nombre científico: *Salvia officinalis*.
Familia: *Labiadas*.
Otros nombres populares: *Hierba sacra*.
Antecedentes étnicos: Introducida desde Europa.
Principios activos: Es posible que haya sinergia entre el aceite esncial y el tanino.
- *Aceite esencial:* El aceite contiene: alfa tuyona, d y l-alcanform sineol y otros compuestos hidrocarbonados.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Contiene **saponina ácida**.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Si.
- *Otros:* Substancia marga. Acidos orgaánicos.
Uso común:
- *Alimentario:* Ensaladas, condimento. Es muy interesante añadir unas hojas frescas de salvia en algunos platos, especialmente las verduras. Además de realzar el sabor, nos aprovechamos de sus valores fitoterapéuticos.
- *Aromático:* Muy apreciada en aromaterapia.
- *Curativo:*
--Baños. Hervir 2 puñados grandes de hojas en 2 lt de agua durante 15 min. Luego colar y poner en la tina. Darse 2-3 baños por semana, contra el reumatismo y la parálisis.
--Gargarismos. Usar una infusión en gárgaras, 3 veces al día, para afecciones de garganta y encias.
--Infusión. Tres cucharaditas de la planta seca para una taza de agua hervida y se deja reposar. Beber 3 veces al día. Tónico digestivo, para lavar heridas, emenagoga y detener la lactancia.
--Pomada. Mezclar miel con infusión concentrada y aplicar sobre la herida. Para curar heridas de lenta cicatrización.
--Tintura. Remojar 5o gr de salvia seca en medio lt de alcohol de 70° durante 1 semana, revolviendo a diario. Tomar 50 gotas 1-2 veces al día, contra el sudor.
--Vino. Macerar 50 gr en 1 lt de buen vino blanco durante 9 días. Se cuela y se exprime el residuo. Se vuelve a filtrar. Se toma un vasito de 100 cc todos los días, para curar heridas (uso externo) y como hipoglicemiante, emenagogo, tónico digestivo.
Beneficios: Artritis, detención de la lactancia, mucosas, tuberculosis, vías respiratorias, vías urinarias. Anti-inflamatoria, anti-reumático, anti-séptica, cefálica, cicatrizante, descongestionante, emenagoga, inhibidor de la sudoración, hipoglicemiante, resolutivo, tónico estomacal y nervino, vulnerario.
Alerta: Detención de la lactancia.
Otros:
- Unguento marciatón. Usado para afecciones del sistema nervioso, especiamente convulsiones, parálisis, temblores.
- Aceite valpino. Afecciones articulares.

- Era tanta la importancia dada en China a la salvia, que se ofrecían 2 cajas de té por 1 de salvia inglesa seca.
- Vinagre de los cuatro ladrones. La salvia, junto con el romero, el espliego (lavanda) y el tomillo ha formado parte tradicionalmente de lo que se conoce como " El vinagre de los cuatros ladrones". Se cuenta que cuatro ladrones son cogidos en Tolouse mientras saqueaban las casas de los vecinos afectados por la peste. Se les condena a muerte pero se les ofrece la posibilidad de salvarse si explican cual el su secreto para sobrevivir entre la peste sin contagiarse. Su secreto era macerar las cuatro plantas mencionadas en vinagre y frotarse luego todo el cuerpo. Esta historia viene a demostrar las propiedad principal de todas las salvias: su valor vulnerario y bactericida.

Sanguinaria.

Nombre científico: *Polygonum sanguinaria*.
Familia: *Polygonáceas*.
Otros nombres populares: *Cafken kachu*.
Antecedentes étnicos: Distribuida por todo el mundo. La Polygonum sanguinaria es especie silvestre endémica de Chile. Utilizada en la curativa mapuche. En la curativa mapuche es utilizada para el "dolor de cabeza": sanguinaria y quilloi-quilloi.
Principios activos:
- Aceite esencial: Si.
- Alcaloides: Xx.
- Glucósidos: Si.
- Mucílagos: Posee **gomas**.
- Taninos: Si.
- Otros: Posee **resinas**. También posee cantidades notable de **ácido silícico y ácido oxálico**, de los cuales depende en parte la propiedad depurativa de la planta.
Uso común:
- Alimentario: Xx.
- Aromático: Xx.
- Curativo:
--Cocimiento. Hervir 50 gr en 1 lt de agua durante 10 min. Colar y beber "*a pasto*", como depurativo y diurético, para eliminar arenillas y cpaculos del aparato urinario, depurativo.
--Infusión. Algunas hojas para una taza de agua hervida. Colar y beber caliente, 3-4 tazas al día, como depurativo y diurético, para eliminar arenillas y cpaculos del aparato urinario, depurativo.
Beneficios: Alivia dolores menstruales, arenillas de vejiga y cálculos renales, disenterías, hemorragias y úlceras estomacales, reumatismo. Depurativa, emenagoga, febrífuga.
Alerta: Xx.

Verbena.

Nombre científico: *Verbena officinalis*.
Familia: *Verbenaceae.*
Otros nombres populares: *Hiera botane (druídas), bian cao (China), vervain.*
Antecedentes étnicos: Hierba más sagrada para los druídas, llamada hiera botane (planta sagrada).
Principios activos:
- Aceite esencial: Incluye **citral**.
- Alcaloides: Xx.
- Glucósidos: **Glucósidos cardiactivos y amargos**, que incluye **iridoides**.
- Mucílagos: Xx.
- Taninos: Si.
- Otros: Xx.
Uso común:
- Alimentario: Xx.
- Aromático: Xx.
- Curativo:
--Elixir. Pertenece a los 12 elixires básicos del Dr. E. Bach, utilizado para el estrés mental y el esfuerzo excesivo, que produce insomnio e incapacidad para relajarse.
--Emplasto. Para picaduras, distensiones y hematomas.
--Infusión. Contra el insomnio y tensión nerviosa, para estimular la sudoración y sistema inmunitario. Usada también como enjuagues contra úlceras bucales y encias blandas.
--Tintura. Para el agotamiento nervioso y depresión, digestiones lentas y estados tóxicos, cálculos.

--Unguento.
Beneficios: Apetito, gripe, hidropesía, lactancia, llagas y heridas, malaria. Anti-espasmódica, estimulante biliar, sistema inmunitario y uterino, favorece el flujo de leche y la sudoración, febrífugo, laxante, reconstituyente hepatico, tónico nervino.
Alerta: Embarazo, estimula contraccioenes.
Otros: Posee atributos mágicos.

CARACTERISTICAS DE LAS PLANTAS CURATIVAS DE USO COMUN
B. Otras Plantas de Uso Común en Chile
I.E.S.N., Diciembre 2000/Enero 2001.

Arrayán.
Nombre científico: *Luma apiculata. Myerceugenella apiculata (sinónimo).*
Familia: *Mirtáceas*.
Otros nombres populares: *Collimamol, kollimamül, palo colorado, temu*.
Antecedentes étnicos: Una de las especies de esta planta es utilizada por los mapuches.
Principios activos: Posiblemente la sinergia curativa provenga de los taninos y el aceite esencial.
- Aceite esencial: Contiene **a-b pineno, cineol y mirtol**.
- Alcaloides: Xx.
- Glucósidos: **Flavonoides, quercitina, camferol, miricetina**.
- Mucílagos: Xx.
- Taninos: Si.
- Otros: **Resinas**.
Uso común:
- Alimentario: Xx.
- Aromático: Xx.
- Curativo:
--Gargarismos. Cocimiento de 1 puñado pequeño de hojas y un 1 de agua durante 15 min y se cuela. Hacer gárgaras 2-3 veces al día. Lesiones encías y garganta.
--Infusión. Dos cucharadas colmadas de hojas secas y molidas para 1 lt de agua hervida. Beber 3 tazas al día, como tónico estomacal, antidiarreico y anticatarral.
--Lavados. Se usa el cocimiento para el lavado de las heridas y úlceras infectadas.
Beneficios: Catarro respiratorio, diarrea y disentería, heridas internas, leucorrea. Astringente (hojas y corteza), tónico (fruto), vulnerario (hojas y corteza).
Alerta: Xx.

Bailahuén.
Nombre científico: *Haplopapus spp*.
Familia: *Compuestas - Tribu Astéreas*.
Otros nombres populares: *Chechjra, chechenaja*.
Antecedentes étnicos: Usado por los mapuches como emenagogo. También es usado por la población aymara.
Principios activos:
- Aceite esencial: Xx.
- Alcaloides: Xx.
- Glucósidos: Contiene **heterósido**s de distintos tipos: **antraquinónicos, cumarínicos y flavonoides**. Entre los heterósidos cumarínicos se han identificado: **aesculetina, aesculina, haplopinal y prenyletina.**
- Mucílagos: Xx.
- Taninos: Xx.
- Otros: **Resina** (hojas), tal vez sea su componente curativo principal.
Uso común:
- Alimentario: Té aromático sustituto té negro o café.
- Aromático: Agradable aroma.
- Curativo:
--Cocimiento. Dos cucharadas en medio lt de agua, hervir hasta ebullición. Se toma a tacitas, como estomacal.
--Infusión. Dos a tres hojitas en una taza de agua hervida. Beber después de las comidas durante varias semanas. Tónico digestivo y estimulante biliar.

Beneficios: Afecciones digestivas y hepáticas, afecciones de la vejiga, gripes y resfrío, reumatismo. Anti- microbiano, anti-séptico, colerética , colagoga, emenagogo, estomacal, hormonal (femenino).
Alerta: Xx.
Otros: Muy utilizada por los especialistas naturistas.

Borraja.

Nombre científico: *Borrago officinalis*.
Familia: *Boragináceas*.
Otros nombres populares: *Borraina*.
Antecedentes étnicos: Originaria de Europa.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Xx.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Xx.
- *Mucílagos:* En toda la planta (30%), especialmente en las flores.
- *Taninos:* Xx.
- *Otros:* **Nitrato de potasio**. **Resinas**. **Substancias orgánicas: malato cálcico y ácido silicico**.

Uso común:
- *Alimentario:* Ensaladas.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:*

--Cataplasma. Hervir las hojas en poca agua y aplicarlas sobre las lesiones, lo más caliente posible. Repetir 2-3 veces al día. Absesos, furúnculos y otras inflamaciones cutáneas.
--Ensalada. Se calientan las hojas en agua y luego se aliñan a gusto. Tónico general, remineralizante y laxante.
--Infusión 1. Una cucharada de flores para una taza de agua hervida. Beber 3-4 tazas calientes al día, como anti-catarral, anti-diarreica y sudorífico.
--Infusión 2. Una cucharada de hojas secas y molidas para una taza de agua hervida. Beber 3-4 tazas calientes al día, como depurativa, diurética y emenagoga.
Beneficios: Almorranas (unguento), dolores menstruales, infecciones de la piel, metabolismo, problemas gastrointestinales (mucílago), problemas respiratorios congestivos, vias urinarias. Anti-inflamatorio, depurativo (a. silicico), diurético (a. silicico), emoliente, pectoral, sedante, sudorífica.
Alerta: Abortiva.

Cachanlagua.

Nombre científico: *Centaurium cachalahuen*.
Familia: *Gentianáceas*.
Otros nombres populares: *Cachen, kachan-l-awen, etc*.
Antecedentes étnicos: Planta de denominación mapuche.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Xx.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Se ha identificado el heterósido: **eritrocentaurina**.
- *Mucílagos:* Si.
- *Taninos:* Si.
- *Otros:* **Substancias amargas**. Trazas de **resinas**. **Acido oleanólico**. **Albuminas**. **Xantona**.

Uso común:
- *Alimentario:* Xx.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:*

--Infusión. Una punta de cucharadita para una taza de agua hervida. Beber 2 tazas al día, como aperitiva, emenagoga, hipotensora y sudorífica.
--Macerado. Macerar toda la noche 1 cucharadita de la planta seca en una taza de agua fría. Beber en ayunas, como depurativa, tónica, para aliviar la neuritis intercostal y en las convalecencias.
Beneficios: Afecciones cutáneas, "dolores de costado", histeria, ictericia, inflamación del hígado, neumonía, reumatismo. Depurativa, emenagoga, febrífuga, pleuresía, purgante, resolutiva, sudorífica, vermífugo.
Alerta: En cantidades mayores a las indicadas puede producir bajas de presión

Canelo.

Nombre científico: *Drymis winteri*.
Familia: *Winteráceas*.
Otros nombres populares: *Boigue, boighe, boique, boiye, folle, fuñe*.
Antecedentes étnicos: El boigue es el árbol sagrado de los mapuches. De amplio uso curativo. En la curativa mapuche es utilizada para el "aire": maiten y canelo; y para "depués de parir: canelo con pal-pal.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Compuesto por varias substancias: **ascaridol, eugenol, limoneno, pineno**.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Posee flavonoides: **cirsimaritina, quercitina, taxifalina**.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Si.
- *Otros:* **Vitamina C** (corteza). Varios **herpenoides: criptomeridiol, drimenina, drimenol, winterina**.

Uso común:
- *Alimentario:* Xx.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:*

--Baños. Se agrega a la tina de agua el cocimiento de la planta. Remojar el cuerpo 20 min, contra el reumatismo
--Cocimiento. Hervir un puñado de hojas y corteza en 1 lt de agua durante 5 min. Bber por tacitas, contra el escorbuto.
--Infusión. Agregar agua hervida caliente sobre 1 hoja. Reposar 5 min y beber caliente. Tónico estomacal y anti-escorbútico.
--Lavados. Mediante un cocimiento o infusión, empapar un paño y limpiar la herida. Repeir 2-3 veces al día.
--Tintura. Remojar 100 gr de hojas y corteza en medio lt de alcohol durante 1 semana. Luego colar hacer fricciones sobre los miembros afectados. Contra el reumatismo y trastornos circulatorios.
Beneficios: Absesos, apostemas, cáncer, dolores de muelas, estomacales y de parto, empeines, escorbuto, parálisis, reumatismo, sarna, tiña, tumores, úlceras, uretra, verrugas. Anti-escorbútico, febrífugo, tónico estomacal.
Alerta: En dosis excesivas puede producir diarreas, nauseas o vomitos.
Otros: Posee atributos chamánicos y simbólicos. **.**

Hierba del Clavo.

Nombre científico: *Geum quellyon*.
Familia: *Rosáseas*.
Otros nombres populares: *Hallante, leliantü, raiz de hallante*.
Antecedentes étnicos: Exponente desde cientos años de la herboraria mapuche. Denominada como leliantü.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* El aroma a clavo de olor (al quebrar la raiz) proviene de dos componentes: **aldehido cinámico y eugenol**.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Xx.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Si.
- *Otros:* Xx.

Uso común:
- *Alimentario:* Aperitivo.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:*

--Decocción. Hervir la raiz trozada en medio lt de agua durante 5 min. Beber 2-3 veces al día, como afrodisíaco, aperitivo, diurético, emenagogo.
Beneficios: Afecciones del sistema digestivo, impotencia sexual (exitante), menstruación, odontalgias. Aperitivo, astringente, depurativo, diurético, emenagogo, resolutivo (raiz).
Alerta: Abortivo.

Hierba del Platero.

Nombre científico: *Equisetum bogotense*.
Familia: *Equisetáceas*.
Otros nombres populares: *Cola de caballo, hierba de la plata, limpia plata*.
Antecedentes étnicos: Xx.
Principios activos:
- Aceite esencial: Xx.
- Alcaloides: **Nicotina**.
- Glucósidos: **Flavonoides**. **Equise-onósido** que actúa como coadyuvante del sílice, favoreciendo su solubilidad.
- Mucílagos: Xx.
- Taninos: Xx.
- Otros: **Silice** en concentración del 3,21-16,25%. Otros minerales: **carbonato de calcio, cloruro de potasio, fosfato de calcio, hierro, magnesio, manganeso**. **Pricipios amargos**. **Resinas**.
Uso común:
- Alimentario: Bebida para la sed. Bebida mineralizante.
- Aromático: Xx.
- Curativo:
--Baños. Calentar 5 cucharadas en 1 lt de agua hasta que hierva. Diluir en la tina, para desórdenes circulatorios.
--Decocción. Hervir 2 cucharadas en 1/2 lt de agua durante 3 min. Tomar 2 tazas diarias durante 1-2 meses, como mineralizante.
--Infusión. Agregar 1 cucharadita a una taza de agua hirviendo. Beber 1-2 veces al diía, como depurativa y afecciones de la piel, contra hemorragias internas y externas.
--Lavados y compresas. Con la infusión o decocción lavar laa heridas, luego empapar un paño y se ponen sobre éstas.
--Vapores. Se aspira el vapor de un cocimiento por la nariz, contra la hemorragia nasal.
Beneficios: Afecciones hepáticas y de las vías respiratorias, disentería, hemorragias, heridas, litiasis, resfríos, trastornos circulatorios, del bazo, renales y urinarios, tumores, úlceras. Anti-inflamatorio, astringente, depurativo, diurético, hemostático, mineralizante.
Alerta: Xx.
Otros: Es una especie sobreviviente de los períodos devoniano y triásico. Pariente cercana de ciertos árboles que crecían en la tierra hace 270 millones de años.

Hualtata.

Nombre científico: *Senecio fistulosus/Senecio hualtata*.
Familia: *Compuestas* - Tribu Senecióneas.
Otros nombres populares: *Lengua de vaca, lampazo*.
Antecedentes étnicos: Usada por los mapuches con fines curativos.
Principios activos:
- Aceite esencial: Xx.
- Alcaloides: Contiene **4 alcaloides**, responsables de la acción diurética, uno de los cuale es el **senecionina**.
- Glucósidos: Xx.
- Mucílagos: Xx.
- Taninos: Xx.
- Otros: Contiene **6 aminas primarias** y **4 aminas alifásicas**, las cuales son responsables del beneficio cardiotónico.
Uso común:
- Alimentario: Xx.
- Aromático: Xx.
- Curativo:
--Infusión. Se agrega hojas en 1 taza de agua hirviendo. Beber 2-3 veces al día, para el corazón y como diurético.
--Tintura. Remojar 10 gr de la planta seca en 100 cc de aguardiente durante 1 semana. Beber 15 gotas, 2 veces al día, para el corazón y la eliminación de líquidos.
Beneficios: Inflamación de las parótidas, "mal de corazón". Anti-fibrilante del músculo cardíaco, cardiotónica, diurética, emoliente.
Alerta: Xx.

Llareta.

Nombre científico: *Laretia acaulis/Azorella spp*.
Familia: *Umbelíferas*.
Otros nombres populares: *Hierba santa*.
Antecedentes étnicos: Usada por los aymaras.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Se le han encontrado diversos **alcoholes y terpenos**.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Xx.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Xx.
- *Otros:* Una **resina** es tal vez su principio activo principal. También se le han encontrado **ácidos, grasas y ceras**.

Uso común:
- *Alimentario:* Xx.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:*

--Aceite. Se machaca 1 puñado hasta extraer una cucharadita de jugo que luego se mezcla bien con una cudharadita de aceite comestible y se aplica sobre las heridas, después de su curación.
--Infusión. Se agrega 1 cucharadita a una taza de agua hervida. Beber depués de las comidas, como estimulante estomacal.
Beneficios: Cistitis, dolores de cabeza, gonorrea, hemorragias, resfriados. Cicatrizante, diurética, etomacal, vulneraria.
Alerta: Xx.

Maqui.

Nombre científico: *Aristotelia chilensis*.
Familia: *Eleocarpáceas*.
Otros nombres populares: Clon, koelonmaquie, queldron.
Antecedentes étnicos: El maqui constituye una planta autóctona y es una voz propiamente mapuche. En la curativa mapuche es utilizada para el "aire": maiten y canelo; para el "dolor de ojo": maqui, cabello de angel y vira vira; para el "empacho": maqui, laurel, voqui y paico; para el "estómago acalorado": maqui, voqui, naranjillo, manzanilla y malva del monte.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Xx.
- *Alcaloides:* Se han descrito **4 alcaloides de naturaleza idólica** que poseen una acción relajadora sobre la musculatura lisa.
- *Glucósidos:* Xx.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Si, especialmente en sus frutos.
- *Otros:* Xx.

Uso común:
- *Alimentario:* Tónico.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:*

--Gargarismo. Se usa la infusión 3-4 veces al día, contra úlceras y otras lesiones bucales.
--Infusión. Se usa 1 cucharada de frutos para una taza de agua hervida. Beber 3-4 tazas al día, contra la diarrea o disentería.
--Lavados. Se usa 1 cucharadita colmada de hojas para una taza de agua hervida y se lavan las heridas.
Beneficios: Afecciones renales, diarrea y disentería, dolor de cabeza (corteza), garganta, heridas, quemaduras, tumores, úlceras bucales. Analgésico, astringente, febrífuga, tónico, vulneraria.
Alerta: Xx.

Melón Reuma.

Nombre científico: *Ecballium elaterium*.
Familia: *Curcubitáceas*.
Otros nombres populares: *Ecbalio, elaterio, pepino del monte, pepino reuma*.
Antecedentes étnicos: Nativa del Mediterráneo europeo.

Principios activos:
- *Aceite esencial:* Xx.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Contiene **2 glucósidos isómeros: alfa y beta, elaterina**.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Xx.
- *Otros:* Se han identificado los **ácidos elinoleicos: esteárico, linolénico, palmítico**. **Resina**.

Uso común:
- *Alimentario:* Xx.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:*

--Aceite. Freir 2-3 frutos cortado en torrejas en aceite común. Friccionar con el aceite las zonas adoloridas. Anti-reumático.
--Jugo. Prensar los frutos y se recoje el jugo. Beber 1 cucharadita, 3 veces al día. Depurativo, purgante.
--Tintura. Remojar 5 pepinos cortados en torrejas en una taza de alcohol, durante una semana. Filtrar y friccionar en las zonas adoloridas. Anti-reumático.

Beneficios: "Dolor de piernas". Anti-reumático, depurativo, purgante.
Alerta: Abortivo.

Natre.

Nombre científico: *Salanum ligustrinum*.
Familia: *Solanáceas*.
Otros nombres populares: *Hierba del chavalongo, natran, natren, natri, tomatillo.*
Antecedentes étnicos: Denominación mapuche. En la curativa mapuche es utilizada para el "resfrío con tos": natre y ajenjo.

Principios activos:
- *Aceite esencial:* Xx.
- *Alcaloides:* Contiene 2 alcaloides: **huevina y natrina** y otros **3 alcaloides esteroidales**.
- *Glucósidos:* Si.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Xx.
- *Otros:* **Substancias lábiles**. Un glucoalcaloide: la solanina. También se han aislado **3 glucoalcaloides: galactosa, glucosa y ramnona**.

Uso común:
- *Alimentario:* Tónico.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:*

--Bebida. Estrujar 2-4 hojas con sus ramas y agregarlas a un vaso de agua fría. Beber 4-5 veces al día, para bajar la fiebre.
--Enemas. Con una infusión fría vía anal, para aliviar los dolores de cabeza y otros síntomas de insolación y fiebre.
--Infusión. Una cucharadita de hojas y tallos sin corteza picados en una taza de agua hervida. Beber en dosis pequeñas repetidas veces. Para bajar la fiebre y aliviar los dolores de cabeza.

Beneficios: Dolores de cabeza (exposición al sol), fiebre tifoidea. Analgésico, febrífuga, tónico.
Alerta: Xx.
Otras: Entre las substancias que contiene y que se destruirían con procesos extractivos simples, se encontrarían la pricipal acción de esta planta.

Nogal.

Nombre científico: *Juglans regia*.
Familia: *Juglandáceas*.
Otros nombres populares: *Xx*.
Antecedentes étnicos: Indroducidos por europeos.

Principios activos:
- *Aceite esencial:* En las hojas poseen una pequeña catidad de aceite esncial.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Xx.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Estos son posiblemente los responsables de los atributos anti-diabético, anti-

séptico, astringente, depurativo y vulnerario.
- *Otros:* Las hojas y la corteza son ricas en **taninos**. Las hojas también poseen una **naftoquinona**, formada por una **lactona amarga**, la **hidroxiyuglona**. También las hojas poseen **ácidos: elágico y gálico**. La corteza fresca de los frutos contiene **Vitamina E**. La pulpa del fruto tiene hasta un 50% de un aceite graso con características anti-helmíntico.
Uso común:
- *Alimentario:* Frutos. Tónico nervioso.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:*
--Aceite. Prensar nueces y tomar 2 cucharaditas del aceite en ayuna. Para combatir las lombrices intestinales.
-- Infusión. Un puñado de hojas para 1 lt de agua hervida. Beber 2 tazas al día, contra la diabetes. Astringente y depurativa.
-- Lavado. Con la infusión lavar las heridas y vagina (leucorrea).
Beneficios: Hemorroides, presión alta, sabañones, sistema nervioso, trastorno gastro-intestinales. Anti-diabético, anti-séptico, astringente, depurativo, hemostático, hipoglicemiante, vermífugo, vulnerario.
Alerta: Control alimentación hipo-calórica.

Pata de Vaca.

Nombre científico: *Bauhinia candians*.
Familia: *Leguminosas*.
Otros nombres populares: *Pata de buey, pezuña de vaca*.
Antecedentes étnicos: Originaria de Asia. Utilizada por los mapuches para controlar la diabetes.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Xx.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Xx.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Xx.
- *Otros:* Contiene **proteínas** en una concentración de 0,50%. Minerales: **calcio, cobre, hierro, magnesio, potasio, zinc**. Posee **betasitosterol o substancia A** (responsable del atributo reductor de la glicemia) y la **substancia C**, cuya estructura no ha podido ser descrita y que posee la cualidad de hacer absorbible vía oral el primero.
Uso común:
- *Alimentario:*
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:*
--Infusión. Con 1-2 hojas para una taza de agua hirviendo. Beber 2 tazas al día, como anti-diabético.
Beneficios: Diabetes. .
Alerta: Control hipo-calórico. **.**

Peumo.

Nombre científico: *Cryptocarya alba*.
Familia: *Lauráceas*.
Otros nombres populares: *Pegu, peugu*.
Antecedentes étnicos: Arbol chileno. Voz mapuche. En la curativa mapuche para los "gusanos" se usa el peumo.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Las hojas poseen un **aceite esencial-compuesto de: alfa-pineno, linalol, limoneno y p-cimol**. Atributos rubefascientes.
- *Alcaloides:* Posee un alcaloide único, tanto en la corteza como en las hojas: **reticulina**. Ha sido aislado.
- *Glucósidos:* Xx.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* La coteza contiene una elevada concentración de **taninos**, con sus atributos astringentes.
- *Otros:* Xx.
Uso común:
- *Alimentario:* Xx.
- *Aromático:* Xx.

- Curativo:
--Baños. Se hierve un puñado grande de hojas en 2 lt de agua durante 10 min. Luego se cuela y se agrega al agua de la tina. Bañarse día por medio, contra el reumatismo.
--Lavados. Infusión con 1 puñado pequeño de hojas en medio lt de agua hirviendo. Se cuela y entibia. Lavar las heridas y tratar la leucirrea 1 vez al día.
Beneficios: Cólicos espasmódicos, diarreas, dolores reumáticos, hemorragias vaginales, hidropesía. Astringente, .
Alerta: Xx.

Pichiromero.

Nombre científico: *Fabiana imbricata*.
Familia: *Solanáceas*.
Otros nombres populares: *Monte derecho, peta, pichi, romero pichi*.
Antecedentes étnicos: Planta de denominación mapuche, utilizada principalmente como diurético. También usada por los aymaras.
Principios activos:
- Aceite esencial: Si.
- Alcaloides: Si.
- Glucósidos: **Glucósidos antraquinónicos: canferol, eritoglauicina, quercitina y rutina**.
- Mucílagos: Xx.
- Taninos: Xx.
- Otros: **Resinas**. **Principios amargos**. Del extracto acuoso de sus ramas se han aislado **diversos azúcares: D-arabitinol, D-galactosa, D-manitol, D-xilosa y primaverosa**.
Uso común:
- Alimentario: Xx.
- Aromático: Xx.
- Curativo:
--Infusión. Una cucharada llena de la planta para 1 taza de agua hervida. Beber 2-3 veces al día, para afecciones de las vías urinarias. La infusión de la corteza es un poderoso diurético.
Beneficios: Afecciones bronquiales y hepáticas, cistitis, gases, problemas de los conductos urinarios y renales, uretritis gonocócica. Anti-séptico, colagogo. diurético, estomacal, purgativo, sedante.
Alerta: Xx.

Pingo Pingo.

Nombre científico: *Ephedra andina*.
Familia: *Efedráceas*.
Otros nombres populares: *Cupara, mire, pinco pinco, sulupe, transmontana*.
Antecedentes étnicos: Es una especie nativa chilena. Es una denominación mapuche, usada en absesos, postemas, úlceras y como anti-sifilítico.
Principios activos:
- Aceite esencial: Xx.
- Alcaloides: Se le atribuye un importante **alcaloide, efedrina** con notables efectos contra los ataques de sma
- Glucósidos: Contine algunas **flavonas: camferol, finidina, hervacetina, procianidina, prodel, vicenina**.
- Mucílagos: Xx.
- Taninos: Xx.
- Otros: Xx.
Uso común:
- Alimentario: Xx.
- Aromático: Xx.
- Curativo:
--Infusión: Una cucharadita colmada de sus ramas y/o raiz para una taza de agua hervida. Beber 3-4 tazas al día, como depurativa y diurética.
Beneficios: Absesos, dolores estomacales, gonorrea, postemas, reumatismos, úlceras, vejiga, vías urinarias. Anti-sifilítico, depurativo, diurético.
Alerta: Xx.

Quinchamalí.

Nombre científico: *Quinchamalium chilense*.
Familia: *Sanyaláceas*.

Otros nombres populares: *Xx*.
Antecedentes étnicos: Planta nativa chilena. Planta notablementente usada por los mapuches, todas sus partes.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Xx.
- *Alcaloides:* Trazas.
- *Glucósidos:* Contiene **flavonoides: rutina, saponinas, triterpenos**.
- *Mucílagos:* Si.
- *Taninos:* Si.
- *Otros:* **Beta stosterol**.
Uso común:
- *Alimentario:* Xx.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:*
--Compresas. Con infusión o decocción se empapa un paño y se aplica sobre las heridas, para facilitar cicatrización.
--Decocción. Remojar 100 gr en 1 lt de agua y luego se calienta has hervir. Beber en las mañanas en ayunas durante al menos un mes. Para combatir absesos hepáticos.
--Infusión. Agregar 1 cucharadita de hierba molida para 1 taza de agua hervida. Beber 2 tazas al día durante algunas semanas. Convalecencia de golpes, depurativo, emenagogo.
Beneficios: Afecciones hepáticas, erupciones de la piel, hidropesía, hinchazones, llagas y heridas, quebraduras, tumores. Depurativo, diurético, emenagogo, secante de las heridas, transvenante (derivativo a través de la sangre), vulnerario.
Alerta: Xx.

Radal.

Nombre científico: *Lomatia hirsuta*.
Familia: *Proteáceas*.
Otros nombres populares: *Nogal silvestre, radan, raral, roden*.
Antecedentes étnicos: Denominación mapuche, usada como purgante (hojas y cogollos).
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Xx.
- *Alcaloides:* Posiblemente.
- *Glucósidos:* Xx.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Saponósidos:* Xx.
- *Taninos:* Si.
- *Otros:* Principios amargos.
Uso común:
- *Alimentario:* Xx.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:*
--Infusión. Agregas 2 cucharatitas de hojas secas en 1 taza de agua hervida. Beber 3-4 tazas al día, contra el asma y la bronquitis.
--Jarabe. Mezclar 1/4 lt de tintura y almibar hecho con 1/2 taza de agua y 1 de azúcar. Se toman 3-4 cucharadas al día, para el asma y la bronquitis.
--Tintura. Remojar 20 gr de hojas y ramas secas en una taza de aguardiente durante 10 días. Colar y beber 20-30 gotas, 3-4 veces al día. Asma bronquial y bronquitis.
Beneficios: Asma, bronquitis, inflamación de la traquea, tos. Anti-asmática, anti-espasmódica, anti-tusiva, purgativa.
Alerta: Xx.

Rosa Mosqueta.

Nombre científico: *Rosa moschata*.
Familia: *Rosáceas*.
Otros nombres populares: *Coral, mosqueta, pica pica*.
Antecedentes étnicos: Originaria de Chile. Se encuentra al pie de la Cordillera de los Andes, especialmente en la VIII Región. Celosamente reservada por los mapuches como "fuente de la eterna juventud".
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Posee un aceite con **triglicéridos de alto grado de insaturación**, presentes en un 8% de la semilla. Se ha observado que un 96% de este aceite corresponde a **ácidos grasos no saturados: oleico (16%), linoleicos (41%) y linolénico (38%)**, el

4% restante son **ácidos grasos saturados tipo palmítico y esteárico**.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Xx.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Xx.
- *Otros:*
-- Elevada cantidad de **vitamina C**, que puede alcanzar hasta 840 mg del fruto.
--Composición de los ácidos grasos:
Acidos grasos saturados: Palmítico (3,70%), heptadecanoico (0,06%), esteárico (1,80%). **Total saturados=5,56%.**
Acidos grasos monoinsaturados: Palmitoleico (0,20%), oleico (14,60%). **Total monoinsaturados=14,80%.**
Acidos grasos poliinsaturados: Linoleico (45,20%), linolénico Omega 3 (33,40%), linolénico Onega 6 (0,70%), araquidónico (0,34%). **Total poliinsaturados=79,64%.**
Uso común:
- *Alimentario:* Fruto alimenticio de alta calidad. Te en reemplazo de Té negro y café.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:*
--Aceite.
--Cremas.
--Infusión. Resistencia a enfermedades. Mejora procesos enzimáticos. Reconstituyente de los tejidos. Resfríos. Diurético lijero. Laxante.
Beneficios: Acné, arrugas, cicatrices (hipertóficas, hipercrónicas y post-quemaduras), limpia riñones y vejiga, tejidos. Anti-helmíntica, astringente, diaforética, purgativa, refrescante, regenerante de tejidos.
Alerta: Xx.

Sabinilla.

Nombre científico: *Margyricarpus pinnatus*.
Familia: *Rosáceas*.
Otros nombres populares: *Bichilla, perla, perlilla, romerillo*.
Antecedentes étnicos: Xx.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Xx.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* **Catequina y procianidinas B1 B3 B4**.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Si.
- *Otros:* Xx.
Uso común:
- *Alimentario:* Xx.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:*
--Infusión. Se agrega 1 cucharadita colmada para 1 taza de agua hervida. Se bebe 2-3 veces al día durante al menos 1 mes. Diurética, febrífuga, problemas vías urinarias, tos.
Beneficios: Cálculos renales, vías urinarias. Diurético
Alerta: Xx.

Sauce.

Nombre científico: *Salix babylonica*.
Familia: *Salicáceas*.
Otros nombres populares: *Sauce de Babilonia, sauce llorón*.
Antecedentes étnicos: Originario de la China y no de Babilonia. Existe una especie nativa chilena, el sauce chileno: *Salix humboldtiana*, con las mismas propiedades salutivas.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Xx.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* **Salicina** ubicada en toda la planta, compuesta por: **saligenina**, de la cual por oxidación se obtiene el **ácido salicílico** (base del medicamento sintético: **ácido acetil salicílico**, usado como analgésico, anti-pirético y anti-inflamatorio), y **glucosa**.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Si.
- *Otros:* Xx.

Uso común:
- Alimentario: Xx.
- Aromático: Xx.
- Curativo:
--Decocción. Remojar 1 cucharada colmada de raspadura de corteza para 2 lt de agua durante varias horas. Luego se calienta hasta hervir. Beber 3-4 tazas al día, contra resfríos t reumatismo.
--Vino. Agregar 30 gr de corteza (1 cucharada) a un buen vino blanco. Remojar por 9 días, removiendo regularmente el macerado. Beber 1 copita antes de cada comida, como tónico.
Beneficios: Blancura de dientes, dolores musculares, fracturas de huesos, gripe, reumatismo. Anti-neurálgico, anti-pirética, anti-reumática, astringente, febrífugo, sedante, tónico.
Alerta: Xx.
Otros:
--Paracelsp, alquimista, recomendó su uso por las propiedades conferidas por vivir rodeado de agua, lo que le daría su efecto contra los resfríos y reumatismos, o sea afecciones provocadas por el frío.
--Fuente natural remota de la aspirina sintéica. **.**

Sauco.

Nombre científico: *Sambucus nigra*.
Familia: *Caprifoliáceas*.
Otros nombres populares: *Saúco*.
Antecedentes étnicos: Existe otro árbol con proiedades salutivas similares al sauco, chileno nativo, el *Pseudopanax laetevirens*, llamado por el pueblo mapuche como trarumamall o traumen, denominado también saúco.
Principios activos:
- Aceite esencial: Xx.
- Alcaloides: En elevada conecntración se encuentra el **alcaloide, la sambucina**, que se desdobla en **glucosa, un aldehido y cianídrico**.
- Glucósidos: En elevada concentración se encuentra el **glucósido cianogénico, la sambunigrina**.
- Mucílagos: Si.
- Taninos: Si.
- Otros: **Acidos orgánicos**.
Uso común:
- Alimentario: Xx.
- Aromático: Xx.
- Curativo:
--Compresas. Empapar un paño con la infusión y aplicar sobre las lesiones infecciosas de la piel. También para bajar la fiebre. La infusión puede usarse para lavados en caso de conjuntivitis.
--Gargarismos. Desinfectar bica y garganta.
--Infusión. Agregar alguna flores para una taza de agua hervida. Se pueden agregar otras plantas pectorales: manzanilla, paico, tilo, tusílago, etc. Beber varias veces al día. Conjuntivitis, lesiones infecciosas de la piel, manchas de la fiel (embarazo), resfríos.
Beneficios: Ablandar durezas y tumores del bazo, artritis, cólera, flemas, gripes, inflamaciones dolorosas, llagas profundas, mordedura de perros, quemaduras, resfríos, sistema nervioso. Anti-tusígeno, diurético, nervino (convulsiones, parálisis, temblores), purgativo, diaforético (la cualidad sudorífica es tal vez su propiedad más notable).
Alerta: Xx.
Otros:
- Forma parte de la denominada "flores pectorales", junto a manzanilla, paico, tilo, tusílago, etc
- Componente del ungüento marciatón, difundido como nervino (convulsiones, parálisis, temblores).

Tilo.

Nombre científico: *Tilia spp*.
Familia: *Tiliáceas*.
Otros nombres populares: *Xx*.
Antecedentes étnicos: Los mapuches usan la infusión de sus hojas como descongestionante. En la curativa mapuche es utilizada para el "dolor de hígado": ñanco,

peumo, poleo, hinojo, tilo, palo negro, matico y cardo.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* La flor del tilo contiene un **aceite esencial** en una concentración del0,038%, rico en **farnesol**, que es un **alcohol sesquiterpénico alifático**, responsable de su agradable aroma.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* La flor del tilo contiene **heterósidos flavónicos y otros azúcares**.
- *Mucílagos:* La flor del tilo contienen **mucílagos**.
- *Taninos:* La flor del tilo contiene **tanino**.
- *Otros:* Xx.

Uso común:
- *Alimentario:* Xx.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:*

--Decocción. Se calientan 10 gr de flores por lt de agua hasta hervir. Se enfría y se aplica sobre las lesiones. Tratamientos del salpullido y la tiña.
--Infusión. Agregar agua caliente hervida a una taza con 3-4 flores. Beber 2 tazas al día, para combatir las molestias del resfrío, sedante. Alivia las cefaleas.
--Maceración. Remojar la corteza en agua fría hasta que se forme un mucílago (substancia gelatinosa). Se aplica sobre la piel quemada.
Beneficios: Resfríos, trastornos nerviosos que afectan al corazón y al sistema digestivo. Anti-espasmótico, diaforético, febrífugo, sedante, sudorífico, tónico.
Alerta: Xx.
Otros:
- Forma parte de la denominada "flores pectorales", junto a manzanilla, paico, sauco, tusílago, etc

Tusílago.

Nombre científico: *Tussilago farfara*.
Familia: *Xx*.
Otros nombres populares: *Xx*.
Antecedentes étnicos: Xx.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* **Esteroles**.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* **Flavonoides (rutina)**.
- *Mucílagos:* Si.
- *Taninos:* Si.
- *Otros:* **Calcio, potasio, zinc**.

Uso común:
- *Alimentario:* Xx.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:*

--Decocción.
--Emplasto.
--Jarabe.
--Tintura.
Beneficios: Asma, flema bronquial, tos. Anti-catarral, anti-espasmódico, emoliente, expectorante.
Alerta: Xx.

Valeriana.

Nombre científico: *Valeriana officinalis*.
Familia: *Valerianáceas*.
Otros nombres populares: *liglokin, waje, waji*.
Antecedentes étnicos: Empleadas por indígenas del norte y sur de Chile. La denominación mapuche, para la *Valeriana virescens*, es liglokin y sus hojas se comen porque son muy aromáticas, refrescantes y tónicas. Al norte, los aymaras usan la *Valeriana urbanii* (waje, waji)y la *Valeriana nivalis* (waji); la primera, para preparar cataplasmas para heridas, gangrena, hinchazones y quebraduras; la segunda como bebida mate.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Su aceite esencial, que le confire el olor particular a la raiz,combina varios ácidos orgánicos: el principal es el ácido isovalerianato del bornil o estererbornil valeriánico.

Su compleja composición, contiene otros: borneol, canfeno, limoneno, pineno.
- *Alcaloides:* Si.
- *Glucósidos:* Contiene un glucósido: la valérida.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Xx.
- *Otros:* Poseen otros ácidos: acético, fórmico, málico y valerianicotánico.
Uso común:
- *Alimentario:* Bebida mate de las hojas.
- *Aromático:* Raiz muy perfumada.
- *Curativo:*
--Cataplasmas. Favorece la cicatrización de llagas y heridas.
--Infusión. Trastornos nerviosos.
Beneficios: Artritis, canzancio, dolores de cabeza, depresión, desórdenes nerviosos del corazón, escrófulas, gangrena, hinchazones, histerismo, insomnio, neurastenia, quebraduras, tumores cirrosos, úlceras callosas. sedante.
Alerta: Xx.
Otros:
- Componente del ungüento marciatón, difundido como nervino (convulsiones, parálisis, temblores).

Violeta.

Nombre científico: *Viola adorata*.
Familia: *Violáceas*.
Otros nombres populares: *Xx*.
Antecedentes étnicos: Xx.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Las flores contienen la esencia, que es responsable de su perfume, la que está compuesta por un colorante azul y una substancia olorosa, la **irona**.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* En toda la planta se puede obtener **ácido salicílico**. También, en el risoma y en la raiz se encuentra una substancia **saponina**,de efectos eméticos.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Xx.
- *Otros:* Xx.
Uso común:
- *Alimentario:* Confitería.
- *Aromático:* Usada en aromaterapia.
- *Curativo:*
--Cocimiento. Hervir 10 gr de raiz desmenuzada en 1/4 lt de agua hasta que quede la mitad del líquido. Tomar una cucharada cada 10 min, para provocar el vómito.
--Infusión. Agregar 1 cucharadita colmada de flores para una taza de agua hervida. Beber 2-3 tazas al día, para tratar bronquitis, resfríos. Mucolítica y expectorante.
--Jarabe. Preparar una infusión concentrada de 15 gr de flores, 1/2 lt de agua hirviendo y 900 gr de azúcar. Mezclar y remover bien hasta disolver completamente el azúcar. Tomar 3 cucharadas al día, para tratar bronquitis, resfríos. Mucolítica y expectorante.
Beneficios: Afecciones venéreas, cólera, trastornos respiratorios, tumores. Anti-reumática, anti-tusígena, diaforética, diurética, emética, emoliente, mucolítica, pectoral, tónico digestivo
Alerta: Xx.
Otros:
- Formaba parte de la Medicina "oficinal" de Hipócrates.

Vira vira .

Nombre científico: *Gnaphalium viravira*.
Familia: *Compuestas. Tribu: Inuleas*
Otros nombres populares: *Diuka lawen, hierba de la viuda, siempreviva,sinka-I-awen*.
Antecedentes étnicos: Es una planta de denominación quechua, posiblemente de origen de la sierra peruana, que significa "muy gordo". Los aymaras en el norte chileno usan las flores como mate para la tos. Los mapuches la emplean "para los daños de la vista" y como expectorales. También es utilizada por la curativa mapuche para el "dolor de ojo": maiten y canelo; y para "después de parir: maqui, cabello de angel y vira vira; para las "heridas" se usan: matico, siete venas y vira vira. Deriva del mapudungu kjuca: nombre de un ave y lawen: hierba, "remedio o hierba de la diuca".

Principios activos:
- *Aceite esencial:* Xx.
- *Alcaloides:* Trazas.
- *Glucósidos:* **Glucósidos antraquinónicos y flavonoides**.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Si.
- *Otros:* Contiene **betasitosterol, esteroles, triterpenos**.
Uso común:
- *Alimentario:* Xx.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:*
-- Infusión. Agregar 1 cucharadita de flores a 1 taza de agua hervida. Beber caliente 2-3 tazas al día, para aliviar bronquitis y resfríos y como febrífugo,,sudorífico.
--Lavado. Cocer 10 gr hojas y flores en agua y hervir 2 min. Colar y beber tibio. Se usa también para lavar las heridas.
Beneficios: resfriados. Acelerador del parto, depurativa, expectoral, febrífuga, sudorífico, vulneraria.
Alerta: Xx.

Zarzamora.

Nombre científico: *Rubus ulmifolius*.
Familia: *Rosáceas*.
Otros nombres populares: *Mora, urra, zarza*.
Antecedentes étnicos: Introducida desde Europa.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Xx.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Se le han aislado diversos azúcares.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Es su principal constituyente activo, presente en toda la planta, especialmente en los brotes nuevos.
- *Otros:* Se le han aislado diversos ácidos orgánicos: láctico, oxálico, salicílico, succínico. Vitamina C.
Uso común:
- *Alimentario:* Xx.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:*
--Gargarismo. Se usa el cocimiento tibio, 2-3 veces al día, para aftas y lesiones bucales.
--Infusión. Agregar 1 hoja troceada para una taza de agua hervida. Beber 3-4 tazas al día, como anti-diarreica y contra la diabetes.
--Jarabe. Extrar 1 taza de jugo de los frutos y agregar 1/2 taza de agua y 1 taza de azúcar. Mezclar y calentar todo hasta mezclar bien. Tomar 3-4 vasitos al día, contra la diarreas y disenteria.
--Lavados y compresas. Hervir 1 1/2 de agua con 100 gr de hojas y brotes tiernos. Colar y lavar con compresas o directamente las heridas y hemorroides.
Beneficios: Afecciones del sistema digestivo y respiratorio, aftas y lesiones bucales, diabetes, dolores cardíacos, erupsiones de la piel, resfríos. Anti-diarreica, hipoglisemiante.
Alerta: Xx.

Zarzaparrilla.

Nombre científico: *Smilax medica*.
Familia: *Liliáceas*.
Otros nombres populares: *Xx*.
Antecedentes étnicos: Xx.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Xx.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Posee heterósidos y glucosa.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Xx.
- *Otros:* Contiene carbohidratos: almidón. Tmbién se encuentra, colina, manosa, fenoles, nitrato potásico.
Uso común:

- Alimentario: Xx.
- Aromático: Xx.
- Curativo:
--Extracto fluído.
--Infusión. Agregar 30 gr a 1 lt de agua hiviendo. Beber 1 taza en ayunas, y en las comidas. Exita el apetito y la digestión. Aumenta la fuerza y volumen de los músculos. En mayor dosis (precausión) es litolítica.
Beneficios: Afecciones hepáticas y renales, blenorragia, diabetes, trastornos venereos (gonorrea, leucorrea, sífilis). Anti-sifilítica, depurativa, diurética, sudorífica.
Alerta: Beber una gran cantidad infusada provoca nauseas, vómitos y baja el pulso.

CARACTERISTICAS DE LAS PLANTAS CURATIVAS DE USO COMUN
C. GRANDES PLANTAS Y HIERBAS DEL MUNDO
Instituto de Estudio de Salud Natural, I.E.S.N./Enero 2001.
(E) Planta con antecedentes de uso étnico en Chile.

Aloe spp.
Nombre científico: *Aloe spp. Aloe vera*
Familia: *Lileáceas*.
Otros nombres populares: *Kumaryasava (India), zabira, sabila (America Latina)*.
Antecedentes étnicos: Originario de Africa tropical, donde era empleado como uno de los antídotos contra las flechas envenenadas. Los griegos y romanos usaban su gel para las heridas, especialmente de los genitales. En la Edad Media fue utilizado como purgante muy popular. En la India se emplea el gel fermentado en miel como tónico contra la anemia.
Principios activos:
- Aceite esencial: Contiene **esteroles**.
- Alcaloides: Xx.
- Glucósidos: Contiene **antraquinona**.
- Mucílagos: El gel y el látex frescos de la hoja se utiliza para muchas patologías. El látex del áloe es el residuo pegajoso después de que el líquido de las hojas cortadas del áloe se haya evaporado.
- Taninos: Xx.
- Otros: Contiene **cromonas, gelolinas, polisacáridos, resinas**.
Uso común:
- Alimentario: Xx.
- Aromático: Xx.
- Curativo:
--Gel. En varias formas: gel fresco sobre las heridas o picaduras y la piel seca, gel fermentado en miel como tónico anémico y trastornos digestivos y hepático, pomada.
--Inhalación. Se usa el gel en vahos contra la congestión bronquial.
--Polvo. Se toma 100-500 mg o en cápsulas como dosis purgante digestivo y estimulante biliar.
--Tintura. Estmulante del apetito y contra el estreñimiento.
Beneficios: Bilis, hemorragias. Cicatrizante, emoliente, fungicida, purgante natural, sedante, tónico.
Alerta: No usar durante el embarazo. Las hojas en grandes dosis pueden producir vómitos.
Otros: Xx.

Betel.
Nombre científico: *Piper betle*.
Familia: *N.O. Peperaceae*
Otros nombres populares: *Nagavalli (India). Chavica Betel. Artanthe Hixagona.*
Antecedentes étnicos: Se le meciona en el Mahavamsa de Sri Lanka (504 A.C). The Betel plant is indigenous throughout the Indian Malay region and also cultivated in Madagascar, Bourbon and the West Indies. It is a climbing shrub and is trained on poles or trellis in a hot but shady situation. The leaves are pressed together and dried, sometimes being sewn up together in packets for commerce. Habitat: India, Malaya and Java.
Principios activos:

- *Aceite esencial:* Xx.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Xx.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Xx.
- *Otros:* Xx.

Uso común:

- *Alimentario:* Xx.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:* Betel oil, 1 to 2 minims.

--Jugo. Afecciones respiratorias (asma, tos), artritis, dolor de cabeza, mastitis. Estimulante de la leche materna y salivación.

--Paan. Mezcla de hojas de betel, nueces de areca (Areca catechu) y cal muerta. Mencionado en el Ayurveda como digestivo y para suavizar el aliento, para lo cual se mastica lentamente después de las comidas. Aumenta sensación de bienestar y ligero estimulante. Mejora capacidad de trabajo y eficiencia mental.

Beneficios: Afecciones respiratorias (asma, tos), artritis, dolor de cabeza, mastitis. Estimulante de la leche materna y salivación.

Alerta: El paan puede producir adicción, similar al tabaco, aunque de efecto más leve que el alcohol.

Otros: Xx.

Chanca Piedra.

Nombre científico: *Phyllantus niruri. P. lathyroides*.

Familia: *Euphorbiaceae. Dicotiledonias.*

Otros nombres populares: *La chanca piedra, chaca la piedra*.

Antecedentes étnicos: La Chanca Piedra es originaria de la selva y sierra del Perú y concentra las propiedades que le atribuyen en las hojas y tallos, como un remedio para combatir la colelitiasis, cálculos biliares, cálculos renales y afecciones hepáticas (ictericia).

Principios activos:

- *Aceite esencial:* Xx.
- *Alcaloides:* Alcaloides de núcleo quinolizidina: dihidrosecurina, filocrisina, securinina, suffruticosina.
- *Glucósidos:* Sustancias fenólicas: flavonoides tipo flavonoles (kaempferol).
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Si.
- *Otros:* Triterpenoides tetra y penta cíclicos; lignanos: filantina e hipofilantina. Entre los compuestos químicos se encuentran: 3, 5, 7 trihidroxiflavanoi-des, astralgina, brevifolina, ácido carboxílico, limonina, lupeol, metilsalicilato, nirantina, nirtralina, nirurina, quercetol, rutina, espoininas, etc.

Uso común:

- *Alimentario:* Xx.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:*

--Infusión.

--Polvo, cápsulas. Tomar 1 - 3 cápsulas al día (250 mg. c/u), con suficiente líquido, media hora antes de ingerir alimentos.

Beneficios: Afecciones hepáticas (ictericia), cálculos biliares, cálculos renales, colelitiasis, trastornos gastrointestinales. , Anti-inflamatorio, anti-oxidante, hepatoprotector (hepatitis B).

Alerta: Durante el consumo se prescinda de alimentos grasos y se ingiera abundante líquido, ya que también tiene efecto diurético. Otras: ninguna.

Otros: Xx.

Chizandra.

Nombre científico: *Schizandra chinensis*.

Familia: *Magnoliaceae*.

Otros nombres populares: *Wu-wei-zi, schisandra. Magnolia vine, gomishi, fructus schizandrae.*

Antecedentes étnicos: Schisandra es una vid arbolada con racimos numerosos de bayas rojas minúsculas, brillantes, que se distribuye a través del norte y noreste de China y de las regiones adyacentes de Rusia y de Corea. La fruta completamente madura, secada al sol se utiliza medicinalmente. Se le atribuye sabores combinados de agrio, dulce, salado, picante

y amargo. Esta combinación inusual de sabores se refleja en el nombre en chino: wu-wei-zi, que significa "la fruta de los cinco sabores."
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Contiene un gran número de compuestos, incluyendo los aceites esenciales.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Xx.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Xx.
- *Otros:* Contiene numerosos ácidos y los lignanos. Lignanos (schizandrina, deoxischizandrina, gomisinas y pregomisina) se encuentran en las semillas de la fruta y tienen varias acciones medicinales. La investigación china moderna sugiere que los lignanos regeneran el tejido fino del hígado dañado por influencias dañinas tales como la hepatitis viral y el alcohol. Los lignanos bajan los niveles en sangre de la transaminasa glutámica piruvica del suero (TGPS), un marcador de la hepatitis contagiosa y de otros desórdenes del hígado. Los lignanos también interfieren con el factor activador de plaquetas, un compuesto químico que genera inflamación en distintas condiciones.
Uso común:
- *Alimentario:* Xx.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:*
--Polvo y otros. Un rango diario de fruta de schisandra es de 1-6 gramos diarios.
--Tintura. 2-4 ml tres veces por día.
Beneficios: Acelera el proceso de desintoxicación del sistema enzimático. Protege al hígado de daños mayores y por lo general ayuda a disminuir los malestares o síntomas. No produce efectos secundarios. La fruta de Schisandra puede también tener una acción adaptogénica, al igual que el ginseng, pero con efectos más débiles. Estudios de laboratorio sugieren que schisandra pueda mejorar el rendimiento en el trabajo, generar energía y ayudar a reducir la fatiga.
Alerta: Embarazadas, no consumir. Otros: no produce efectos secundarios.
Otros:
- El tratado clásico de medicina herbaria china, Shen Nung Pen Tsao Ching de Shen Nung, describe schisandra como una medicina herbaria de alto grado útil para una variedad amplia de condiciones médicas -- especialmente como astringente pulmonar y tónico del riñón. Además, otros libros de texto de la medicina china tradicional observan que schisandra es útil para la tos, sudores nocturnos, insomnio, sed, y agotamiento físico.
- Los extractos estandardizados de las frutas del schisandra han ganado renombre para el uso en los caballos de carreras que no galopen bien por motivos relacionados con niveles elevados de la enzima del hígado.
- Los efectos secundarios que implican schisandra son infrecuentes pero pueden incluir trastorno abdominal, disminución de apetito y erupciones de piel.

Comfrey

Nombre científico: *Symphytum officinale*.
Familia: *Boerragináceas*.
Otros nombres populares: *Consuleda, Consoude (Francia); Oreille d'âne (Francia).*
Antecedentes étnicos: Xx.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Xx.
- *Alcaloides:* **Alcaloides pirrolizidinicos (sinfitocinoglosina, consolicina y consolidina)**.
- *Glucósidos:* Contiene, glúcidos abundantes (almidón, sacarosa y glucofructosano).
- *Mucílagos:* Su rizoma es mucilaginoso y se emplea en medicina. Mucílagos abundantes: **bornesitol (polímero de fructosa)**.
- *Taninos:* Si.
- *Otros:* Uno de sus principios activos más importantes es la **alantoína** es un diuréido glioxílico, proveniente de la escisión del ácido úrico. Contiene ácido clorogénico y caféico y ácido litospérmico (principio antihormonal).
Uso común:
- *Alimentario:* Xx.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:*

--Decocción. La decocción de su raiz se husa para curar ulceras, heridas y quemaduras, en gargarismos se emplea para la tos, como cicatrizante y como astringente en diarreas
Beneficios: Coordinación psico-motora (niños, atletas, yoguis), llagas, memoria, miedo y angustia (problemas motores o descoordinación física), problemas de atención (motricidad). Fortalece el sistema nervioso y la función neuronal. De utilidad en daños cerebrales ocasionados por golpes, alcoholismo, drogadicción y embolias. Equilibra los hemisferios cerebrales por lo que acrecienta la coordinación física. Util en parálisis.
Alerta: Hepatotóxica.
Otros: Xx.

Ginkgo biloba.

Nombre científico: *Ginkgo biloba*.
Familia: *Ginkgoaceae.*
Otros nombres populares: *Bai gou (China: semillas)*.
Antecedentes étnicos: Xx.
Principios activos:
- Aceite esencial: Sus semillas contienen **ácidos grasos**.
- Alcaloides: Xx.
- Glucósidos: Sus hojas contienen **glucósidos flavonas (ginkgolido) y bioflavonas**.
- Mucílagos: Xx.
- Taninos: Xx.
- Otros: Sus hojas contienen **antocianina, lactonas, itosterol**. Sus semillas contienen minerales y bioflavonas.
Uso común:
- Alimentario: Xx.
- Aromático: Xx.
- Curativo:
--Decocción de semillas. Anti-bacteriano (semillas), anti-fúngico (semillas), astringente (semillas)
--Extracto líquido de hojas. Arteriesclerosis cerebral en personas de edad y trastornos de la circulación perisférica.
--Infusión de hojas. Té para la arterioesclerosis y las várices. Baño para úlceras varicosas y hemorroides.
--Polvo de hojas, libre o encapsulado. Trastornos circulatorios, cerebral y perisférico.
--Tintura de hojas. Trastornos venosos.
Beneficios: Arterioesclerosis, trastornos cardiovasculares, úlceras, várices. Anti-bacteriano (semillas), anti-fúngico (semillas), astringente (semillas), estimulante circulatorio (hojas), relajante de los vasos sanguíneos (hojas).
Alerta: No usar altas dosis, ya que se pueden producir problemas de la piel y dolores de cabeza.
Otros:
- Arbol con al menos 200 millones de años (Jurásico). Extinto en estado silvestre, pero sobrevivió en los jardines del Lejano Oriente, donde se le conoce como el "Arbol de Oro" o "Arbol de las Pagodas".
- Las hojas son muy apreciadas por los naturópatas. De mucho interés mundial desde los años 80, por su poderosa acción sobre el sistema cardiovascular. Ha demostrado ser más eficaz el tratamiento con Ginkgo en estado natural que las drogas farmacéuticas equivalentes en el tratamiento de las alteraciones del ritmo cardíaco, de allí que las empresas farmacéuticas buscan su famacomolización o patentización.

Ginseng.

Nombre científico: *Panax spp. Panax ginseng*.
Familia: *Araliaceae.*
Otros nombres populares: *P. ginseng: Ginsemg koreano, Ren shen (China). P. quinquefolius: Ginseng americano, Xi yang shen (China).*
Antecedentes étnicos: Introducido desde el Lejano Oriente. Desde Europa se introdujo en América. Empleado en China durante más de 5.000 años. Conocido por los árabes del siglo IX. Desde la época de Luis XIV fue muy utilizado por los europeo debido a sus atributos para combatir el agotamiento y la debilidad. Ya en el siglo XVIII era popular en América como planta indígena (P. quinquefolius).
Principios activos:
- Aceite esencial: Contiene **esteroles**.
- Alcaloides: Xx.

- *Glucósidos:* Contiene **saponinas**.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Xx.
- *Otros:* Contiene **ginsenoides**. **Vitamina D, acetilénicos**.

Uso común:
- *Alimentario:* Ensaladas. Bebidas. Confitería. Tónico. Desintoxicante.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:*

--Decocción. Tónico yang.
--Polvo o encapsulado. Tónico.
--Tintura. Se combina con nuez y jengibre para el asma, tos crónica.

Beneficios: Agotamiento debido a tuberculosis, bazo, debilidad pulmonar, tos. Estimula sistema inmunitario, febrífugo, reduce niveles de azúcar y colesterol, tónico.

Alerta: No usar durante el embarazo y en hipertensión. No consumir té, café, bebidas colas si se consume ginseng.

Otros: Es tan popular su consumo en todo que se han producido intentos de la Indutria Farmacéutica de farmacopolizar su empleo o patentizarlo.

Gotu Kola .

Nombre científico: *Centella asiatica.*
Familia: *Apiaceae, umbelliferae*.
Otros nombres populares: *Centella asiática, gotu cola.*

Antecedentes étnicos: Este arbusto crece en extensas áreas tropicales, pantanosas, incluyendo partes de India, Paquistán, Sri Lanka, Madagascar, y de Suráfrica. También crece en Europa Oriental. Tanto las raíces y las hojas son utilizadas.

Principios activos:
- *Aceite esencial:* Xx.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Los saponinas (también llamados triterpenoides) conocidos como asiaticoside, madecassoside, y ácido madasiatico son los componentes activos primarios. Estas saponinas tienen un efecto beneficioso sobre el colágeno (el material que forma los tejidos conectivos), por ejemplo, inhibiendo su producción en tejido hiperactivo de las cicatrices. Un estudio incontrolado en seres humanos encontró que un extracto de gotu cola ayudó a curar heridas infectadas (a menos que hubieran alcanzado el hueso.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Xx.
- *Otros:* Xx.

Uso común:
- *Alimentario:* Xx.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:*

--Infusión. La hoja seca de la Gotu cola se puede tomar en un té agregando 1-2 cucharillas (5-10 gramos) a 150 ml de agua hirviendo y permitiendo que empape por diez a quince minutos. Tres tazas se beben generalmente por día. El tinte se puede también utilizar en una dosis de 3-5 ml tres veces por día.
--Polvo.

Beneficios: Las enfermedades numerosas de la piel, extendiéndose de heridas mal curadas a la lepra, se han tratado con gotu cola. Hay disponible una revisión de los estudios franceses sugiriendo que el uso tópico del gotu cola puede ayudar en quemaduras y heridas. Estudios doble-ciego también la han mostrado que puede ayudar a personas con la insuficiencia venosa crónica. Un estudio encontró el extracto de la Gotu cola provechoso para prevenir y tratar las cicatrices agrandadas (keloids). Heridas, insuficiencia venosa crónica, quemaduras, úlceras de la piel, várices.

Alerta: A excepción de la persona rara que es alérgica a la Gotu cola, los únicos problemas encontrados son náusea ocasional si se utilizan las dosis excesivamente altas (más de 5 ml de tinte tres veces diarias). La Gotu cola se debe evitar en embarazo y mientras que se amamanta.

Otros:
- Fue pretendida en Sri Lanka para prolongar vida, pues las hojas son comidas comúnmente por los elefantes.
- La Gotu cola también tiene una reputación histórica para realzar la actividad mental y para ayudar a una variedad de enfermedades sistemicas, tales como tensión arterial alta,

reumatismo, fiebre, y desórdenes nerviosos. Algunas de sus aplicaciones comunes en la medicina Ayurvedica incluyen enfermedad cardíaca, la retención del agua, la ronquera, la bronquitis, y toses en niños y como emplaste para muchas condiciones de la piel.

Guaraná.

Nombre científico: *Paullinia cupana*.
Familia: *Sapindáceas*.
Otros nombres populares: *Zoom*.
Antecedentes étnicos: Es una denominación indígena que deriva de los indios guaranies de América del Sur. En Africa es usada como afrodisíaco y contra la disentería. Arbusto de hasta 10 metro, el Guaraná es la planta nativa de la Amazonia que fue revelada por los indios mawés, habitantes de Mundurucânia entre los ríos Tapajós y Madeira (existe una subespecie en la región del río Orinoco; en Venezuela y Colombia.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Xx.
- *Alcaloides:* Su principal componente, junto con los taninos, es tal vez la **guaranine** (que es casi idéntica a la cafeína), con **theobromine, theophylline y varios derivados de xanthine**. Posee más guaranine (7%) que cafeína del café (2%), .
- *Glucósidos:* Contiene saponinas.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Contiene una apreciable cantidad de **taninos (~12%, incluyendo d-cathecin),** que actúan como astringentes y pueden prevenir diarrea.
- *Otros:* Su composición es parecida al café. Contiene **almidones, grasas, colina y pigmentos**.

Uso común:
- *Alimentario:* Usada en la confitería. Base de la bebida brasileña Brama-Guaraná. Té.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:* Dosis pequeña reportan mas beneficios que grandes cantidades.

--Decocción. Una taza de Guaraná, preparada agregando 1-2 gramos de semillas machacadas o resina a 250 ml (1 taza) de agua y de hervirlos por diez minutos, se puede beber tres veces por día. Cada taza puede proporcionar hasta 50 mg. de la guaranine.
--Infusión.
--Polvo, barras, cápsulas y tabletas. 1 cápsula 00 es una dosis media.
--Tinturas. 10 gotas al día en una dosis media.
Beneficios: Diarreas, dolores de cabeza, exceso de trabajo, fatiga proveniente de un ambiente muy caluroso, leucorrea. Energetizante, reducción de peso, tónico.
Alerta: Contraindicaciones: personas con problemas cardiovasculares, personas sensitivas a la cafeína, neuralgias, dolores de cabeza crónicos, palpitaciones cardíacas, altas temperaturas.
Otros:
Dice una leyenda que en la lejanía de los tiempos: en el comienzo de todas las cosas, había tres hermanos, dos eran hombres y la hermana era una muchacha bonita llamada Uniaí. Uniaí era la dueña de Nocoquém, un lugar encantado, uno de los mas hermosos de la Tierra. Solo ella conocía todas las plantas que había allí: las que servían para comer, las medicinales, las buenas para hacer jícaras y las que servían para hacer cuentas de collar. Todo lo que necesitaban sus hermanos, ella se los enseñaba poco a poco. Fue ella quien plantó en Nocoquem un árbol de castaño que creció como ninguno. Uniaí no tenía marido.
En aquel tiempo los animales eran también personas y todos tenían un solo deseo: casarse con ella. Pero los hermanos de Uniaí no querrían: era mejor que su hermana se quedara con ellos, consiguiéndoles todo lo que necesitaban. Entre los animales, la viborita fue la primera en manifestar su deseo. Todos los días esparcía en el camino un perfume que alegraba y enternecía el corazón. Uniaí pasaba por ahí y exclamaba: Qué rico perfume! la viborita que siempre andaba ahí cerca, acabó por animarse con esos cumplidos: -le gusto a Uniaí! Lo sabía.
Y fue a tenderse mas adelante en medio del camino. Cuando llegó Uniaí, la viborita la miró fijamente a los ojos y deseó que fuera su esposa. Con ese simple encantamiento, cualquier animal, planta o persona estaba ya casado y engendraba un hijo. De esta forma, con el encantamiento del perfume, Uniaí quedó embarazada y sus hermanos se pusieron furiosos: ahora Uniaí va a cuidar de su hijo y ya no nos va a ayudar en nada - dijeron. Por ningún motivo querían ver a su hermana con su hijo.
Por eso Uniaí se marchó de Nocoquém. Ente tanto, el árbol de castaño se había hecho tan grande y frondoso que parecía un cielo verde y de sus ramas pendían unos erizos que, como cajitas de sorpresa, guardaban adentro las castañas.
Uniaí construyó su casa muy lejos, cerca de un río. El niño nació fuerte y bonito. Su madre lo bañaba entre las mariposas que acostumbraban volar junto a las riberas. Allí fue creciendo el niño cada vez mas fuerte y hermoso. Uniaí le contaba historias de Nocoquem, le contaba de las plantas, de sus tíos y del árbol de castaño. Cuando el niño aprendió a hablar, exclamó:
- Yo también quiero comer castañas. Yo también quiero comer esas frutas que tanto les gustan a mis tíos.
- No es fácil, hijo mío. Ahora tus tíos son los dueños de Nocoquém y nosotros no podemos entrar allí.
Pero el niño insistía en que quería comer esas frutas tan deliciosas.
- Es peligroso, hijo mío, tus tíos pusieron como guardianes al tepescuintle, el periquito y a la guacamaya.
- Pues de todos modos quiero ir.

Quería porque quería. A Uniaí no le quedó mas remedio que contentarlo, así que se pusieron en camino. Poco después, en Nocoquém, el tepescuintle vio debajo del árbol de castaño las cenizas de una hoguera en donde alguien había asado castañas. En seguida fue a contárselo a los hermanos de Uniaí. Uno de los hermanos sacudió la cabeza y dijo: Cómo es posible? no será que el tepescuintle se equivocó? pero también el periquito vio lo mismo y también la guacamaya. Así que los dos hermanos decidieron mandar al chango para que vigilara el castaño y le ordenaron:
- Si ves a alguien, una persona o un niño, lo matas.
Al día siguiente el hijo de Uniaí quería comer más castañas y como conocía el camino a Nocoquem, se marchó solo. Esta vez el chango lo vio subir al árbol; entonces, escondiéndose en la espesura, sacó su arco y le disparó una flecha. Cayeron un montón de castañas y junto con las castañas, el niño.
Apenas Uniaí se dio cuenta de la ausencia de su hijo, salió corriendo hacia Nocoquem. Corrió y corrió sin parar. Cuando llegó, encontró su hijo muerto. Sopló y volvió a soplar pero nada! entonces lloró, lloró desesperadamente, no dejaba de llorar!
Pero de tanta tristeza brotó la fuerza:
- Tus tíos te hicieron esto. Querían verte muerto. Pero vas a ver, haré de ti la semilla de la planta mas poderosa que jamás se ha visto!
Y plantó a su hijo en la tierra y cantó de esta manera:
"Grande serás, curador de los hombres! Todos tendrán que acudir a ti para acabar con las enfermedades, para tener fuerza en la guerra y fuerza en el amor. Grande serás!"
Entonces, del ojo izquierdo del niño nació una planta que no era fuerte. Era el falso guaraná, que todavía existe y que los indios llaman "uaraná-hôp". Después, del ojo derecho nació el guaraná verdadero que los indios llaman "uaraná-cécé". Por eso el fruto del guaraná se parece al ojo de las personas.
Unos días después, Uniaí fue a ver la planta que había criado. El guaraná estaba ya grande y lleno de frutos y debajo de él encontró a su hijo, alegre, fuerte y hermoso. Ese niño que nació de la tierra como una planta, fue el primer indio Maué. Es la fuerza y la vitalidad y es el origen de la tribu.

Harpadol.

Nombre científico: *Harpagophytum procumbens.*
Familia: *Pedaliáceas*.
Otros nombres populares: *Garra o uña del diablo, harpago, harpagofito*.
Antecedentes étnicos: El harpago es una planta nativa de África meridional, especialmente el desierto de Kalahari, Namibia, y la isla de Madagascar. El nombre de la Uña del diablo se deriva de las frutas inusuales de la hierba, que parecen estar cubiertas con numerosos ganchos pequeños. Las raíces secundarias o tubérculo, de la planta se emplea en suplementos herbarios. Planta de Mamibia, SudAfrica y Botswana.
Principios activos:
- Aceite esencial: Xx.
- Alcaloides: Xx.
- Glucósidos: El tubérculo de la Uña del diablo contiene tres componentes importantes que pertenecen a la **familia del glucósido del iridoide: harpagoside, harpagide, y procumbide**. Los tubérculos secundarios de la hierba contienen dos veces más harpagoside que los tubérculos primarios. Como tal, estos tubérculos secundarios contienen la concentración preferible de ingredientes activos. Harpagoside y otros glucósidos del iridoide encontrados en la planta pueden ser responsables de las acciones antiinflamatorias y analgésicas de la hierba. Sin embargo, la investigación no ha utilizado enteramente el uso de la Uña del diablo en aliviar síntomas artríticos del dolor. Un estudio double-ciego encontraron las cápsulas de la Uña del diablo provechosas para reducir dolor de bajo-espalda.
- Mucílagos: Xx.
- Taninos: Xx.
- Otros: Los principios amargos, como los glucósidos del iridoide encontrados en la Uña del diablo, estimulan el estómago para aumentar la producción del ácido, de tal modo que ayuda a mejorar la digestión.
Uso común:
- Alimentario: Xx.
- Aromático: Xx.
- Curativo:
--Polvo. Para el uso como estimulante digestivo, la dosis para el tubérculo secundario pulverizado es 1,5-2 gramos por día. Para la artritis, mucha gente utiliza 4,5-10 gramos por día.
--Tintura. Para el tinte, la cantidad recomendada es 1-2 ml tres veces por día.
Beneficios: Artritis, dolor de bajo espalda . Mejora la digestión.
Alerta: Porque la Uña del diablo promueve el ácido del estómago, cualquier persona con gastritis o las Ulceras duodenales, o el ácido excesivo del estómago no debe utilizar la hierba.
Otros:
- Las numerosas tribus nativas de África meridional han utilizado la Uña del diablo para una

variedad amplia de condiciones, extendiéndose de dificultades gastrointestinales a las condiciones artríticas.
- La Uña de diablo se ha utilizado extensamente en Europa para el tratamiento de la artritis.

- Muy apreciada en USA. Existen intentos famacopólicos de patentar esta planta.

Hierba de San Juan.

Nombre científico: *Hipericum perforatum*.
Familia: *Gutíferas*.
Otros nombres populares: *Hipérico, tutsan (H. androsaemum) que propieve del francés toutsain, "curalotodo", empleado en las heridas y las inflamaciones*.
Antecedentes étnicos: Xx.
Principios activos:
- Aceite esencial: Xx.
- Alcaloides: Xx.
- Glucósidos: Contiene **flavonoides: rutina, y aceites volátiles**.
- Mucílagos: Xx.
- Taninos: Si.
- Otros: **Resinas, hipericina**.
Uso común:
- Alimentario: Xx.
- Aromático: Xx.
- Curativo:
--Baño. Cardenales, heridas, úlceras dérmicas.
--Aceite de flores. Uso externo. Inflamaciones de la piel, músculos, neuralgias, quemaduras.
--Crema de ápices de floración. Calambres, ciática, dolores nerviosos. Anti-séptico, anti-hemorrágico.
--Infusión. Alteraciones emocionales de la menstruación, ansiedad, tensión nerviosa.
-Tintura. Tensón nerviosa.
Beneficios: Agotamiento nervioso, alteraciones emocionales de la menstruación, ansiedad, inflamaciones de la piel, músculos, neuralgias, quemaduras, tensión nerviosa. Anti-neurítico, astringente, emoliente, pectoral, sedante y tónico nervioso, vermífugo, vulnerario.
Alerta: Xx.
Otros: Utilizado por los Caballeros de San Juan de Jerusalen para tratar las heridas en los campos de batalla. También se creía que ahuyentaba los malos espíritus

Jaborandi.

Nombre científico: *Pilocarpus jaborandi*.
Familia: *Rutáceas.*
Otros nombres populares: *Xx*.
Antecedentes étnicos: Arbusto de mediano tamaño del norte de Brasil. Jaborandi significa "lo que produce saliva". Proveniente de la Selva Amazónica, el Jaborandi es uno de los más eficientes productos que la naturaleza ofrece para detener la caída del cabello.
Principios activos:
- Aceite esencial: Xx
- Alcaloides: En 1875 se identificó el componente activo, la **pilocarpina**, utilizada en oftalmología y también para tratar la xerostomia (boca seca). Posteriormente, se descubrió su capacidad de reducir la presión intra ocular, constituyendo un poderoso medicamento contra el glaucoma.
- Glucósidos: Xx.
- Mucílagos: Xx.
- Taninos: Xx.
- Otros: Xx.
Uso común:
- Alimentario: Xx.
- Aromático: Xx.
- Curativo:
--Infusión. Para la gripe, la bronquitis, estados febriles, laringitis, pneumonía, hidropesía, intoxicaciones y crisis renales.
--Shampoo. Sus propiedades vasoconstrictoras dan más firmeza a los cabellos, disminuyendo la pérdida natural.
Beneficios: Al ser testeado por científicos franceses (1873), la infusión de la hoja del jaborandi fue aplicada en el tratamiento de un gran número de enfermedades, tales como

la gripe, la bronquitis, estados febriles, laringitis, pneumonía, hidropesía, intoxicaciones y crises renales.
Alerta: Existe un "sustituto" sintético, que es más barato.
Otros: Xx.

Jengibre.

Nombre científico: *Zingiber officinalis*.
Familia: *Zingiberaceae.*
Otros nombres populares: *Gan jiang (China: raiz seca, como reconstituyente yang).Ojian pi (China: piel de la raiz). Shen jiang (China: raiz fresca, expectorante y sudorífico).*
Antecedentes étnicos: Originario de Asia tropical. Se ha venido usando como planta curativa dsede al menos 2.000 años. Fue introducido en América por los españoles. En China se sigue usando para reducir la toxicidad de algunos preparados o hierbas.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Contiene **borneol y citral**.
- *Alcaloides:* Si.
- *Glucósidos:* Xx.
- *Mucílagos:* Si.
- *Taninos:* Xx.

Uso común:
- *Alimentario:* Cocina europea y asiática. Confitería.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:*

--Aceite esencial. 1-2 gotas en terrón de azúcar o 1/2 cucharadita de miel para las flatulencias, los cólicos menstruales y las náuseas. En masajes se usan 5-10 gotas en 25 ml de otro aceite base (almendras) para el reumatismo o la lumbago.
--Decocción raiz fresca. Para enfriamientos.
--Decocción raiz seca. reconstituyente de energías yang o del bazo, náuseas y flemas.
--Infusión: 1/2 oz. bruised or powdered root to 1 pint boiling water is taken in 1 fluid ounce. Dose, 10 to 20 grains.
--Raiz seca en cápsulas o polvo. Para evitar mareos de viaje y para el malestar matinal de las embarazadas.
--Tintura. Estimulante circulatorio, flatulencias, indigestión y náuseas.
Beneficios: Apetito, catarros y resfriados, diarrea, dolores reumáticos (masajes), flatulecias, hemorragias. Anti-emético, anti-espásmodico, anti-séptico, carminativo, estimulante circulatorio, expectorante, relajante de los vasos sanguíneos perisféricos, sudorífico. Stimulant, carminative, given in dyspepsia and flatulent colic excellent to add to bitter infusions; specially valuable in alcoholic gastritis; of use for diarrhoea from relaxed bowel where there is no inflammation. Ginger Tea is a hot infusion very useful for stoppage of the mensesdue to cold, externally it is a rubefacient. Essence of Ginger should be avoided, as it is often adulterated with harmful ingredients.
Alerta: No consumirse con úlceras pépticas. Consumirse con moderación durante las primeras fases del embarazo.
Otros: Muy apreciados por los naturópatas que dan un buen uso a la raiz fresca como estimulante circulatorio y contra los enfriamientos.

Kava Kava .

Nombre científico: *Piper methysticum*.
Familia: *Piperaceae*.
Otros nombres populares: *Xx*.
Antecedentes étnicos: Kava es un miembro de la familia del pimiento y es nativa de muchas islas del Océano Pacífico. El rizoma (parte subterránea) de la planta es la parte usada curativamente. Apia, Samoa.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Xx.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Xx.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Xx.
- *Otros:* Las kava-lactonas, designadas a veces kava-pironas, son componentes activos importantes en los extractos herbarios del kava. El rizoma de alta calidad del kava contiene 5,5-8,3% de kava-lactonas. Los extractos medicinales usados en Europa contienen 30-70% de kava-lactonas. Las Kava-lactonas pueden tener efectos antiansiedad, analgesésico suave

(calma el dolor), músculo-relajantes, y anticonvulsivos. Algunos investigadores especulan que el kava puede influenciar directamente el sistema límbico, la parte del cerebro asociada a emociones y otras actividades cerebrales. Estudios doble-ciego han validado la eficacia del kava para las personas con ansiedad, 4 5 incluyendo mujeres menopáusicas.
Uso común:
- Alimentario: Xx.
- Aromático: Xx.
- Curativo:
--Polvo.200-250 gr. de kava-lactonas dividiendo esta dosis en dos o tres tomas diarias.
-Tintura. 1-3 ml de tinte líquido fresco del kava se pueden tomar tres veces por día.
--Extracto líquido.
Beneficios: Ansiedad, estrés.
Alerta: No recomendado para el uso por las mujeres embarazadas o de lactancias. No debe ser tomado junto con otras sustancias que también actúen en el sistema nervioso central, tal como alcohol, barbitúricos, antidepresivos, y las drogas antipsicóticas. Los únicos efectos secundarios señalados del uso del kava son disturbios gastrointestinales suaves en algunas personas.
Otros:
- Una bebida sin alcohol hecha de la raíz del kava desempeñó un papel importante en una variedad de ceremonias en las islas del pacífico, incluyendo bienvenidas a miembros de la realeza visitante, en las reuniones de las ancianos de la aldea, o como parte de reuniones sociales. Kava era valorado por sus efectos suavizantes y animar a socializar. También por iniciar un estado de alegría, un mayor sentido de bienestar y realzar la agudeza mental, la memoria, y la percepción sensorial. Kava también se ha utilizado tradicionalmente para tratar el dolor.
- Existen intentos de farmacopolizar su uso (procesamiento, preparación, uso).

Ma huan.

Nombre científico: *Ephedra sinica. E. nevadensis.*
Familia: *Ephedraceae*.
Otros nombres populares: *Té mejicano, Té del desierto, Té del Mormón*.
Antecedentes étnicos: Se ha venido utilizando en China como anti-asmático durante al menos 5.000 años. Se encuentra también en Suroeste de Norte América.
Principios activos:
- Aceite esencial: Xx.
- Alcaloides: Contiene **efedrina** (identificada por primera vez por científicos chinos en 1924. Posteriormente Merck produjo una versión **sintética** para el tratamiento del asma.
- Glucósidos: Contiene **saponinas, flavones**.
- Mucílagos: Xx.
- Taninos: Si.
- Otros: Contiene **calcio, fósforo**. también posee **proteínas**.
Uso común:
- Alimentario: Xx.
- Aromático: Xx.
- Curativo:
--Decocción. Ramas: para afecciones respiratorias (asma, catarro, fiebre del heno, tos), diurético. Raiz: sudoración incontrolada (por deficiencia de yin o qi)
--Tintura de las ramas. Asma, enfriamientos graves, fiebre del heno
Beneficios: Afecciones respiratorias (asma, catarro, fiebre del heno, tos), enfriamientos graves, sudoración incontrolada, urticaria. Anti-bacteriana (rama), anti-espasmódica (rama), anti-hidrópica (raiz), anti-viral (rama), diurético (ramas), febrífuga (rama), sudorífica (rama), vasodilatador.
Alerta: No deben emplearse anti-depresivos si se está usando Ma huan. No usar en casos graves de glaucomas, hipertensión y trombosis coronaria.
Otros: Es posible que la variedad india *E. gerardiana* constituya el principal componente del *Soma*, un producto sagrado de la India, que posee propiedades tónicas y elexir de la juventud.

Milenrama.

Nombre científico: *Achillea millefolium*.
Familia: *Compuestas*.
Otros nombres populares: *Xx*.
Antecedentes étnicos: Su nombre deriva de Aquiles, héroe griego. En la guerra de Troya

se empleó para tratar las heridas de los soldados.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Contiene **borneol, cineol, limoneno, pineno, proazulenos, tuyon, esteroles**.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Contiene **flavonoides, cumarinas**.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Si.
- *Otros:* Contiene **ácido isovaleriánico, ácido salicílico, aspartagina, esencias amargas**. **Alcohol metílico, ácido fómico**.
Uso común:
- *Alimentario:* Xx.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:*
--Aceite esencial. Para masajes y friegas.
--Compresas. Se usan las partes aéreas. Para aliviar las venas varicosas.
--Infusión de flores. Para los trastornos de las vías respiratorias. También para aplicación externa sobre las eczemas.
--Inhalaciones. Contra la "fiebre del heno" y el asma leve.
--Infusión partes aéreas. Fiebre, tónico digestivo.
--Tintura. Se usan las partes aéreas. Trastornos urinarios y menstruales, problemas cardiovasculares.
Beneficios: Hemorragias nasales (hojas), refríos y gripe (flores y hojas). Anti-alergénica (AE: aceite esencial), anti-espasmódica (AE), anti-inflamatoria (AE), Astringente (PA: partes aéreas), estimulante digestivo (PA), febrífugo (PA), restaurador sistema menstrual (PA), sudorífico (PA).
Alerta: En casos muy raros, se puede prodicir reacciones alérgicas en la piel. Uso prolongado puede aumentar la fotosensibilidad de la piel. No indicado para embarzadas.
Otros: Xx.

Mirra.

Nombre científico: *Commniphora molmol*.
Familia: *Burceraceae*.
Otros nombres populares: *Mo yao (China). Myrrh.*
Antecedentes étnicos: Plantas arbustivas que crecen en Arabia y Somalia. En China, el mo yao es usado para las heridas y como estimulante sanguíneo.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Aceite volátil.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Xx.
- *Mucílagos:* Contiene gomas.
- *Taninos:* Xx.
- *Otros:* Contiene resinas.
Uso común:
- *Alimentario:* Xx.
- *Aromático:* Muy utilizado en aromaterapia.
- *Curativo:*
--Aceite esencial. Usada externamente sobre las heridas y úlceras crónica, loción hemorroidal, para friegas en bronquitis y flemas, infecciones por hogos.
--Polvos. Usar 200 mg en polvo o en cápsulas, hasta 5 veces al día para los catarros respiratorios y estados infecciosos y febriles. También la mirra es usada en China para los dolores abdominales y menstruales.
--Tintura. Usada para los catarros respiratorios y estados infecciosos y febriles.
Beneficios: Bronquitis, enfriamientos catarrales, heridas. Anti-fúgica, anti-séptica, astringente, estimulante inmunitario, circulatorio y digesdtivo, expectorante.
Alerta: No usar durante el embarazo.
Otros: Considerada como uno de los tesoros de Oriente durante milenios. Las egipcias quemaban pellas de mirra para expuksar las pulgas del hogar

Nim.

Nombre científico: *Azadirachta indica*.
Familia: *Meliaceas*.
Otros nombres populares: *Arbol del paraíso, neem (Inglés), nimba (India), sicomoro*

(América Latina).
Antecedentes étnicos: Originario de Asia/Africa. **Principios activos:**
- *Aceite esencial:* Xx.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Xx.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Xx.

Uso común:
- *Alimentario:* Xx.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:*

--Aceite. Extraído de las semillas.
Beneficios: Picazón, problemas de la piel, trastornos hepáticos, sífilis, úlceras. Anti-afrodisíaco, diurético, febrífugo, insecticida, purifica la sangre, refuerza el sistema inmunitario.
Alerta: Xx.
Otros:
- En Ayurveda se usa para reducir pitta y kappa y reforzar el sistema inmunitario. En exceso puede agravar vata.
- Se dice que un día imposible de predececir, después de 100 años, el árbol del paraíso segrega una especie de néctar o savia que puede curar muchas enfermedades.
- Insecticida natural.

Pygeum.

Nombre científico: *Prunus africanum.*
Familia: *Rosaceae*.
Otros nombres populares: *Mkomohoyo, Mseneo (Tanzania), Ntasesa (Uganda), Tenduet, Mueri (Kenya).*
Antecedentes étnicos: Pygeum es un árbol imperecedero encontrado en las elevaciones más altas de África central y meridional. Se utiliza la corteza para efectos curativos. Estos árboles se encuentran en peligro de extinción en la naturaleza por lo que es cuestionable si se debe utilizar por el momento. Si bien se están haciendo ciertos esfuerzos para hacerlo crecer en plantaciones, no todas las compañías tienen el cuidado suficiente de elegir a un proveedor ecológicamente sostenible.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* El extracto lipofílico de la corteza del pygeum tiene tres categorías de componentes activos. Los fitosteroles, incluyendo el beta-sitosterol, tienen efectos antiinflamatorios interfiriendo con la formación de las prostaglandinas pro-inflamatorias que tienden a acumularse en la próstata de hombres con el hiperplasia benigna de próstata (HBP). Los terpenos pentacíclicos tienen un efecto anti-edema o descongestionante. El último grupo son los ésteres ferulicos. Estos componentes reducen los niveles de la hormona prolactin y también bloquean el colesterol en la próstata. El prolactin aumenta la absorción de testosterona en la próstata, y el colesterol aumenta los sitios vinculados a la testosterona y su forma más activa, la dihidrotestosterone. Pygeum ha mostrado por sí sólo ser de utilidad para el tratamiento de la HBP en hombres, según un estudio doble-ciego.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Xx.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Xx.
- *Otros:* Xx.

Uso común:
- *Alimentario:* Xx.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:*

--La forma aceptada en Europa para administrar pygeum en el tratamiento de HBP es un extracto lipofílico estandardizado al 13% de esteroles totales (calculados típicamente como beta-sitosterol). La dosis recomendada es de 50-100 mg. dos veces por día. Pygeum debe monitorizarse por un período de seis a nueve meses para determinar su eficacia. Al igual que con todos los tratamientos de HBP, la estricta supervisión médica es importante.
Beneficios: Hiperplasia benigna de próstata.
Alerta: No presenta.
Otros: La corteza pulverizada fue utilizada como té para aliviar desórdenes urinarios. Los

científicos europeos se impresionaron tanto con los informes de las acciones del pygeum que comenzaron investigaciones de laboratorio para aíslar los componentes activos en la corteza. Esto condujo al desarrollo del extracto lipofílico (soluble en grasas) moderno usado hoy.

Regaliz.

Nombre científico: *Glycirrihiza spp. Glycirrihiza glabra*.
Familia: *Papilionáceas*.
Otros nombres populares: *Gan cao (China), palo dulce, yashtimadhu (India)*.
Antecedentes étnicos: Origen en el Mditerráneo y Oriente medio. Sus propiedades curativas se vienen utilizando desde al menos el año 500 A.C. En China se emplea el Gan cao (G. uralensis) como el "gran desintoxicante" y se añade a multitud de fórmulas chinas para equilibrar otras hierbas.
Principios activos:
- Aceite esencial: Poseen esteroles. Contiene la **aparragina, aceite volátil**.
- Alcaloides: Xx.
- Glucósidos: Incluye la **glicirricina**. Contiene **substancias cumarinas y flavonoides**. Contiene también **Sacarosa, Saponoides**.
- Mucílagos: Posee gomas.
- Taninos: Xx.
- Otros: Contiene **colina, glucosa, substancias estrogénicas**.
Uso común:
- Alimentario: Bebida tónica. La raiz puede masticarse como un dulce al paladar, que favorece además el desarrollo muscular.
- Aromático: Xx.
- Curativo:
--Decocción de la raiz. G. glabra para reducir acidez estomacal en úlceras. G. uralensis, bebida tónica diaria.
--Extracto líquido. Laxante suave y estimulante biliar.
--Jarabe. Suavizante del asma y bronquitis.
--Tintura. Anti-inflamatorio, edulcorante de otros preparados, estimulante digestivo, trastornos alérgicos.
--Vino tónico. G. uralensis.
Beneficios: Anti-alérgica, anti-artrítica, anti-inflamatoria, calmante de las mucosas gástricas, desarrollo muscular, estimulante para la corteza suprarenal, expectorante, reduce el nivel de coslesterol en la sangre, tónico.
Alerta: No usar en hipertensión. No consumir con fármacos basados en digoxina. Incrementa kappa después de un uso prolongado, causando pérdida de potasio y retención de agua y sal.
- Tónico de la "abuela de la hierbas".
Otros:
- Usado en Ayurveda para reducir vata y pitta, pero incrementa kappa después de un uso prolongado.
- Tónico de la "abuela de la hierbas".

Ricino.

Nombre científico: *Ricinus communis*.
Familia: *Euforbiáceas*.
Otros nombres populares: *Eranda (India)*.
Antecedentes étnicos: Originaria de áreas tropicales.
Principios activos:
- Aceite esencial: Xx.
- Alcaloides: Xx.
- Glucósidos: Xx.
- Mucílagos: Xx.
- Taninos: Xx.
- Otros: Contiene **estearina, palmitina, ricina, ricinina, ricinoleína**. **Proteínas, lipasa, quimasas**. **Acidos ricinoléico, isorricinoleico y toxiesteárico**.
Uso común:
- Alimentario: Xx.
- Aromático: Xx.
- Curativo:
--Aceite. Al exprimir en frío sus semillas se obtiene su **aceite de ricino**, que es

completamente atóxico y puede usarse como purgante suave, aunque su sabor y olor son nauseabundos.
--Cápsulas.
--Pomadas.
--Supositorios.
Beneficios: Esguinces, dolores menstruales, estreñimiento. Afrodisíaco, emoliente, purgante, reduce exceso de grasas.
Alerta: El residuo o desechos de la producción de aceite de ricino contiene la temible **fitotoxina ricina**. Las semillas no deben comerse nunca (10 matan a un adulto, no hay antidoto eficaz).
Otros: Xx.

Rosa.

Nombre científico: *Rosa spp. R. canina (Rosa silvestre). R. centifolia. R. damascena. R. gallica. R. laevigata. R. rugosa.*
Familia: *Rosáceas.*
Otros nombres populares: *Attar (India: aceite de rosas), Jin ying zi (China: escaramujo), meni gui hua (China: flores secas en su escaramujo), taruni (India)*.
Antecedentes étnicos: Xx.
Principios activos:
- Aceite esencial: El aceite de rosa contiene mas de 300 componentes, de los cuales se han identificado alrededor de 100 substancias
- Alcaloides: Xx.
- Glucósidos: Xx.
- Mucílagos: Xx.
- Taninos: Si.
- Otros: Vitaminas B, C y E.
Uso común:
- Alimentario: Hojas e ensaladas. Sustituto del Té (hojas).
- Aromático: Su esencia es estremadamente cara y utilizada en aromaterapia.
- Curativo:
--Agua de rosas. Subproducto de la destilación al vapor del aceite búlgaro de rosas. Refrescante para conjuntivitis.Tónico para la piel.
--Decocción de escaramujos de R. laevigata. Contra la debilidad estonacal y diarrea.
--Decocción de flores de R. rugosa. Junto con la mano de Santa Maria se emplea para las menstruaciones abundantes. Se combina con bai shao yao y xiang fu para las disfunciones del qi hepático.
--Gargarismos. La infusión de r. gallica se emplea contra la irritación de garganta. Puede combinarse con salvia.
--Jarabe de escaramujos de R. canina. Para dar sabor a otros preparados. Fuente de vitamina C.
--Tintura de escaramujos de R. cannina. Astringente para la diarrea, aliviar cólicos o componente para otros preparados para la tos.
--Ttura de pétalos de R, gallica. Se usa 3 ml, 3 veces al día para la diarrea o digestión pesada.
<u>Aceite esencial</u>:
--Aceite francés de rosas. Se emplea R. centifolia. Afrodisíaco.
--Aceite búlgaro de rosas. Se emplea R. damascena. Nervino: ansiedad y depresión, falta de amor.
--Baño. Agregar 2 gotas al baño para la depresión, la congoja o el insomnio.
--Crema de escaranmujos. En base a aceite esencial. Para la piel seca o inflamada.
--Loción de escaramujos. En base a aceite esencial. Loción 1: Se mezcla 1 ml de tintura de pie de león o alquimila y 10 ml de agua de rozas; para el prurito vaginal. Loción 2: El agua de rozas de con 1 porción igual de hamamelis destilado; como loción refrescante e hidratante para cutis propensos a las manchas y acné.
--Masaje. Mezcla 2 ml de aceite de rosas y 20 ml de otro aceite base (almendra o germen de trigo), para aliviar el estrés, el agotamiento y las digestiones pesadas.
Beneficios: Anti-bacteriana, anti-depresiva, anti-espasmódica, anti-´septica, anti-viral, afrodisíaca, astringente, estimulante biliar y digestivo, expectorante, regulador menstrual, tónico renal y sanguíneo.
Alerta: El auténtico aceite de rosas no es tóxico. No emplear híbridos.
Otros: Xx. *.*

Sándalo.
Nombre científico: *Santalum album*.
Familia: *Santaláceas*.
Otros nombres populares: *Xx*.
Antecedentes étnicos: Conocido por por egipcios ya en el siglo XVII A.C. Es mencionado en los libros más antiguos de la India y de China. Los árboles del sándalo crecen en las costas de la India, Asia, y varias islas de Oceanía. La madera es renombrada y apreciada para su talla y también de ella se extrae el aceite medicinal.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* El aceite esencial contiene altas cantidades de **alfa y beta-santalol**. Estas pequeñas moléculas poseen características anti-bacterianas y sedativas. El sándalo sintético no contiene los ingredientes activos.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Xx.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Xx.
- *Otros:* Xx.

Uso común:
- *Alimentario:* Té ligero para la sed.
- *Aromático:* Muy utilizado en aromaterapia. Especial uso tiene como incienso para meditación
- *Curativo:*

--Aceite esencial. Para aromaterapia. Aplicaciones en la frente.
--Infusión. En forma de té ligero para calmar la sed. Algunas gotas del aceite de sándalo se disuelven en agua, y se aplica con esta solución sobre el área infectada de la piel o el aceite diluido se aplica directamente.
--Pasta. Externamente para calmar las erupciones de la piel. Internamente para purificar la sangre, febrífugo.
--Polvo. Externamente para calmar las erupciones de la piel. Internamente para purificar la sangre, febrífugo.
Beneficios: Purifica la sangre. El aceite de sándalo se ha utilizado tradicionalmente para tratar enfermedades de la piel, acné, disentería, gonorrea y un número de otras patologías. En la medicina china tradicional, el aceite de sándalo se considera un agente de sedación excelente.
Alerta: Xx.
Otros:
- Es un árbol pequeño que se alimenta de las raices de otros árboles. Sólo la médula de los tallos es fragante. Semejante en su aspecto al nogal con hojas elípticas opuestas, enteras, gruesas, lisas y muy verdes; flores pequeñas en ramos axilares, fruto parecido a la cereza y madera amarillenta de excelente olor.
- En Ayurveda es usado para controlar las doshas, pero ejerce su principal efecto sobre pitta.

Sangre de Drago.
Nombre científico: *Croton spp*. *Croton urucurana. Croton lechleri. Croton draco.*
Familia: *Euforbiaceae.*
Otros nombres populares: *Sangre de Dragón, sangre de Grado, sangregado, palo sangriento*.
Antecedentes étnicos: Región amazónica. Utilizada ampliamente en la región para hemorroides, heridas, problemas cutáneos y como anti-inflamatorio, anti-reumático, cicatrizante. Al Croton draco, arbol de 15 metros, se le atribuye origen en México.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Xx.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Xx.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Xx.
- *Otros:* Xx.

Uso común:
- *Alimentario:* Xx.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:*

--Tintura. Aplicaión sobre heridas.
Beneficios: Diarrea, dolor estomacal, dolor de garganta y otras afecciones bucales, dolor de vesícula, empacho, hemorroides, heridas, llagas, mordedura de víbora, problemas cutáneos, tuberculosis, úlceras bucales y lesiones en las encías, vómitos. Anti-inflamatorio, anti-reumático, cicatrizante, diurético.
Alerta: Xx.
Otros: Existen intentos farmacopólicos de patentar farmacéuticamente esta planta.

Té Verde.

Nombre científico: *Camelia sinensis.*
Familia: *Theaceae [?]*.
Otros nombres populares: Betel Nut. Pinang.
Antecedentes étnicos: Según la leyenda china, el té fué descubierto accidentalmente por un emperador hace 4.000 años. Desde entonces, la medicina china tradicional ha recomendado el té verde para los dolores de cabeza, dolores del cuerpo y dolores de la digestión, depresión, realce de funció inmune, desintoxicación, como egergizante y como prolongador de la vida. La investigación moderna ha confirmado muchas de estas ayudas a la salud.
Se usa la semilla. Habitat---East Indies, cultivated in India and Ceylon.
Principios activos:
- *Aceite esencial:* Xx.
- *Alcaloides:* Xx.
- *Glucósidos:* Xx.
- *Mucílagos:* Xx.
- *Taninos:* Xx.
- *Otros:* Contiene los aceites, las vitaminas, los minerales, y la cafeína volátiles, pero los componentes activos son polifenoles, especialmente el catechin llamado galato del epigallocatechin (EGCG). Los polifenoles se piensa puedan ser los responsables de la mayoría de los papeles del té verde en promover buena salud. Los polifenoles en el té verde también se han mostrado útiles en aminorar el riesgo de los cánceres de varios sitios, en estimular la producción de varias células del sistema inmune, y de tener características anti-bacterianas, incluso contra las bacterias que causan la placa dental.

Uso común:
- *Alimentario:* Xx.
- *Aromático:* Xx.
- *Curativo:*

--Infusión. Alrededor de tres tazas por día (que proporciona 240-320 mg. de polifenoles). Para elaborar un té verde, 1 cucharita (5 gramos) de hojas de té verde se combina con 250 ml (1 taza) de agua hirviendo y se empapa por tres minutos. Un estudio encontró que el consumir 10 tazas o más de té verde por día mejora los resultados del análisis de sangre indicando la protección contra daño del hígado.
--Polvo y otros. Las tabletas y las cápsulas que contienen los extractos estandardizados de los polifenoles, especialmente EGCG, están tambien disponibles; algunas son descafeinadas y proporcionan hasta el 97% de contenido del polifenol -- que es equivalente a beber cuatro tazas de té. Muchos de estos productos estandardizados son descafeinados.
Beneficios: La investigación demuestra que el té verde guarda suavemente contra enfermedades cardiovasculares de muchas maneras. El té verde baja los niveles totales del colesterol y mejora el perfil del colesterol (la relación de transformación del colesterol LDL al colesterol HDL), reduce la agregación de la plaqueta, y baja la presión arterial. Anti-bacteriano, anti-oxidante.
Alerta: El té verde es extremadamente seguro. El efecto nocivo más común señalado al consumir cantidades grandes de té verde es insomnio, ansiedad, y otros síntomas causados por el contenido del cafeína en la hierba. Las hierbas que contienen altas cantidades de taninos, tales como té verde, pueden interferir con la absorción de la efedrina/pseudoephedrine en los medicamentos que las contengan, de igual modo pasa con la codeína.
Otros: Todos los tés (verde, negro, y oolong) se derivan de la misma planta, Camelia sinensis. La diferencia está en cómo las hojas están preparadas. Las hojas de la planta del té se utilizan como bebida social y medicinal. El té verde, de forma distinta al negro y del té del oolong, no se fermenta, así que los componentes activos siguen siendo inalterados en la hierba.

Tulasi.

Nombre científico: *Ocimum sanctum. Prima: O. basilicum.*
Familia: *Labiatae.*
Otros nombres populares: *Albahaca sagrada, sin par*.
Antecedentes étnicos: En la India se planta alrededor de los templos y en los huertos de las viviendas para invitar a los Dioses a que entren en ellos.
Principios activos:
- Aceite esencial: Xx.
- Alcaloides: Xx.
- Glucósidos: Xx.
- Mucílagos: Xx.
- Taninos: Xx.
- Otros: Xx.
Uso común:
- Alimentario: Condimento alimentario.
- Aromático: Usada en aromaterapia.
- Curativo:
--Jugo. Para los oídos. Asma, bronquitis, pleuresía, resfríados, tos.
--Maceración. Las semillas empapadas en agua son útiles como calmantes del tubo digestivo y los conductos genito-urinarios.
Beneficios: Cáncer (etapas iniciales), tubo digestivo, vias respiratorias. Febrífugo, desintpxicante, oxigena, proteje la garganta, purifica, repelente de insectos, tónico cardíaco.
Alerta: Xx.
Otros:
- Se le adora en la India como encarnación de Lakshmi, esposa de Vishnú, el Dios que preserva la vida.
- Usada en Ayurveda para controlar kappa y vata, pero incrementa pitta a menos que haya ama en el cuerpo.

Uña de Gato.

Nombre científico: *Uncaria tomentosa*.
Familia: *Papilonáceas*.
Otros nombres populares: *Xx*.
Antecedentes étnicos: La uña de gato crece en las selvas tropicales de las montañas de los Andes en Suramérica, principalmente en Perú. La uña de gato ha sido utilizada según se informa por la gente indígena en los Andes para la inflamación, reumatismo, úlceras gástricas, tumores, disentería, y como control de la natalidad.1 uña de gato es popular en la medicina popular suramericana para las quejas intestinales, úlceras gástricas, artritis, y promover la curación de heridas.
Principios activos:
- Aceite esencial: Xx.
- Alcaloides: Los a**lcaloides de Oxyindole** parecen dar a la uña de gato mucha de su actividad, para estimular el sistema inmune.
- Glucósidos: Los alcaloides y otros componentes, tales como **glucósidos,** pueden explicar las acciones antiinflamatorias y antioxidantes de esta hierba.
- Mucílagos: Xx.
- Taninos: Xx.
- Otros: Xx.
Uso común:
- Alimentario: Xx.
- Aromático: Xx.
- Curativo:
--Decocción.El té de uña de gato es preparado a partir de 1 gramo de la corteza de la raíz agregando 250 ml (1 taza) de agua e hirviéndolos por diez a quince minutos. Después de enfriarse y filtrarse, se bebe una taza tres veces por día.
--Polvo y otros. 20-60 mg. de un extracto seco estandardizado se puede tomar por día.
--Tintura. 1-2 ml de tinte se pueden tomar dos veces por día.
Beneficios: La uña de gato ha llegado a ser muy popular en Norteamérica y se utiliza para tratar el cáncer y VIH. Lesiones (de menor importancia). Función inmune
Alerta: No se ha señalado ningunos efectos nocivos serios todavía. La uña de gato puede ser contraindicada en enfermedad autoinmune, esclerosis múltiple, y tuberculosis. Los médicos europeos evitan de combinar esta hierba con las drogas, la insulina, o las vacunas

hormonales. La uña de gato, se debe tomar solamente con gran precaución por las mujeres embarazadas.
Otros: Xx.

Vetiver.

Nombre científico: *Vetiveria zizanoides*.
Familia: *Poaceae (Graminae)*
Otros nombres populares: *Ushira (India)*.
Antecedentes étnicos: Graminea de raices aromaticas, planta perenne, natural de Asia tropical. Se ha extendido por via del cultivo a regiones tropicales y subtropicales de todo el mundo. .
Principios activos:
- Aceite esencial: Las raices contienen un aceite esencial (0,4-11 %) compuesto de hidrocarburos, alcoholes, cetonas, acidos y esteres.
- Alcaloides: Xx.
- Glucósidos: Xx.
- Mucílagos: Xx.
- Taninos: Xx.
- Otros: Cat. terapeutica.
Uso común:
- Alimentario: Bebida refrescante y para la sed.
- Aromático: Muy apreciada en aromaterapia. Favorece la concentración y comunicación. Refrescante ambiental.
- Curativo:
--Aceite esencial. Usado en aromaterapia mediante difusor ambiental. El aceite esencial en fricciones para el reuma y neuralgias.
--Decocción. Preparar con aproximadamente 25 g. de raices por 1l. de agua. Hervir por no menos de 10 min. Enfriada fuerte, para la inflamación de las vías urinarias o de los órganos reproductores. Efriada débil, como febrífuga. Tambén la decoccion de sus raices es utilizda para tratamiento topico de erupciones de la piel y hemorroides por via oral, como refrescante durante fiebres.
--Polvo. La raices reducidas a polvo para afecciones biliosas.
--Vino.
--Otros usos. Las raices secas se colocan en armarios y estantes para ahuyentar insectos, el aceite esencial es apreciado para la elaboracion de perfumes y lociones que suelen llevar el mismo nombre de la planta (Vetiver).
Beneficios: Alivia la sed y la acidez, calma los vómitos y la diarrea, febrífuga, purifica y vigoriza la sangre, la piel y los conductos genito-urinarios.
Alerta: Xx.
Otros: En Ayurveda es utilizada para reducir enérgicamente pitta y también kappa.

Otras Recetas

INFUSIONES

de perejil **Ingredientes**: agua (1 litro), perejil (1 manojo), té verde (1 cucharadita), medio limón.

de menta fresca **Ingredientes:** agua (1 litro), menta fresca (1 manojo) con anís estrellado (una flor) o anís verde (2 ramitas)

Preparación: Pon el agua a calentar sin que llegue a hervir. Echa los ingredientes respectivos y tapa el cazo para que se haga la infusión durante unos 10 minutos. Cuélala y bébela caliente o reserva la cantidad sobrante. Si al recalentarla se espesa, añade un poco de agua. Puedes endulzar la infusión añadiendo una cucharadita de miel.

ZUMOS

de manzana **Ingredientes:** agua (1 litro), 1/2 de zumo de manzana, vinagre de manzana (3 cucharadas).

Preparación: mezcla los ingredientes con el agua. Bébelo muy frío.

de arcilla verde **Ingredientes:** agua (1 vaso), arcilla verde refinada en polvo (2 cucharadas)

Preparación: añade al vaso de agua dos cucharadas de arcilla verde, mézclalo con una cuchara de madera y déjalo reposar tapado toda la noche. Bébelo en ayunas a la mañana siguiente. Repite el proceso semana sí, semana no.

MACEDONIAS

de kiwi **Ingredientes:** 4 kiwis pelados y en rodajas, 4 mandarinas en gajos cortados por la mitad, media sandía sin pepitas troceada a tacos, 1 cucharada de miel.

de uvas **Ingredientes:** 400g de uva negra, 200g de uva blanca, 100g de pasas de Corinto, el zumo de un limón.

de melón **Ingredientes:** 1 melón pequeño troceado a tacos, 1 pepino pelado y troceado, 5 ciruelas deshuesadas y troceadas, 150g de queso fresco en taquitos, 2 cucharadas de aceite de oliva.

Preparación: Mezcla los ingredientes para cada macedonia en un bol grande y ya estará lista para comer.

SOPAS

de apio y perejil **Ingredientes:** agua (1 litro y medio), 1 patata grande pelada, 1 manojo de apio entero, 1 manojo de perejil, nuez moscada

Preparación: Echa en el agua una patata grande pelada, el manojo de apio lavado (pela primero los filos más gordos de las ramas) y medio manojo de perejil fresco al que se le quitará las ramas más gruesas por ser más fibrosas. Déjalo hervir durante media hora y después, aún caliente, pásalo por la batidora eléctrica. Añade un poco de nuez moscada y sírvelo con unos taquitos de pan integral frito con un poco de aceite y dos dientes de ajo troceaditos.

De berros y espárragos **Ingredientes:** agua (1 litro y medio), 2 manojos de berros (500g), 1 manojo de espárragos blancos o verdes según mercado (250g), 1/2 cebolla, curry.

Preparación: En una olla con agua se echan los manojos de berros lavados, el manojo de espárragos lavado y troceado en rodajas finas o en taquitos alargados y media cebolla cortada fina. Deja hervir media hora; puedes espesarla con margarina (60g) y 2 cucharadas de harina espolvoreada en la sopa. Una pizca de curry resaltará el sabor. Si no dispones de espárragos frescos, la sopa queda también buena con espárragos en conserva, los cuales no hace falta hervir tanto.

Consejos: - Cuando hiervas las verduras nunca tires el agua donde las hayas cocido, la puedes utilizar bebiéndola al día siguiente como si fuera una infusión (fría o caliente) o utilizarla para regar las plantas.

POSTRES

Compota de manzana con peras semicrudas

Ingredientes: 5 manzanas (1k), 3 peras (1/2k), media rama de canela, dos vasos de agua.

Preparación: Pela las manzanas y trocéalas a tacos, una la puedes dejar sin pelar para dar color. Ponlas en una olla con dos vasos de agua y media rama de canela y cuando hierva, rebaja el fuego y déjalo cocer lentamente unos 15 minutos. Mezcla las manzanas, con un tenedor en la misma olla caliente hasta que se deshagan en una compota. Añade las tres peras peladas y troceadas y ponlo a cocer diez minutos más.

Todas estas preparaciones aguantan en el frigorífico durante una semana si las conservas adecuadamente.